

たまご通信 その87

骨はお元気
ですか？(2)

星 野 弘 子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

骨を作る栄養

今回は骨密度とカルシウムの
お話でした。骨作りに欠かせな
い栄養素は、カルシウムの他に
ビタミンD、K、Cやミネラル
などがあります。骨の芯になる
コラーゲンにカルシウム、リン、
ミネラルなどがくっつき、コー
ティングされることで強い骨に
なります。その時、吸収や沈着
を助けているのが各種ビタミン

骨によい
ライフスタイル

バランスのよい食事を摂りま
しょう。骨と言えばカルシウム
というイメージですが、さまざま
な栄養素が関わっているため、
食事全体のバランス
を整えるのも大事で
す。いろいろな食品
からカルシウムを摂
ることで、必要なビ
タミンやミネラルも
摂取できます。1日
に食べた食材を振り
返ってみて、a. 牛
乳・乳製品・卵 b.
魚・肉・大豆製品
c. 野菜・イモ・く
だもの・海藻・キノ

です。
ビタミンDは、小腸からのカ
ルシウムの吸収を助けます。丸
干しイシ、うなぎ蒲焼き、ち
りめんじゃこ、他にも青背の魚
やキノコにも多く含まれます。
ビタミンKは、吸収されたカ
ルシウムを、骨に取り込むのを
助けます。緑色の濃い葉野菜、
鶏もも肉皮付き、鶏手羽肉、納
豆などに多く含まれています。
ビタミンCは、骨の芯になる
コラーゲンの合成を助けます。
その他にタンパク質やリンも骨
に関わっています。

コ、これらが全部含まれている
ようになるとよいのです。

適度な運動をしましょう。無
重力の宇宙空間で働く宇宙飛行
士は、骨からカルシウムが溶け
出します。骨には重力の刺激が
必要なのです。肥満気味の方は
骨密度が高いと言われています
が、骨には太りすぎも痩せすぎ
もよくありません。

皆さんは、適正な体重を維持
しつつ、運動をしてみてください。
若い人ならエアロビクスやジャ
ズダンスはいかがでしょう？
関節や腰が痛む人は、プールの
中で歩くのがおすすめです。専
門家に相談してみるのもよいで
しょう。

コーンとジャガイ
モのミルクスー
プ

①ジャガイモ1個イチョウ切
り、水1300mlと顆粒ブイヨン
小さじ半量を合わせ、弱火でや
わらかく煮る。

②牛乳300mlとクリームコ
ーン缶50gを加え、5分煮て
塩・コショウで味を調える。寒
い季節にうれしいあたたかいス
ープです。

アレンジとして魚肉ソーセ
ージ、カレー粉少量、クレソンを
散らせばスパイシーなスープに
変身します(魚肉ソーセージに
はカルシウム、クレソンにはカ
ルシウムとビタミンKが含まれ
ています)。

サケのサラダ寿司

カルシウムとビタミンD、K
がいっしょに摂れるごはんです。
①生サケ1切を焼いて、皮と
骨を除き身をほぐして、酒大さ
じ半量を振りかける。プロセス
チーズ30g角切りに。紫タマネ

参考資料Ⅱ「骨粗しょう症の人
の食事」 女子栄養大学出版
部

大田歯科だより その39

歯周病の治療について

歯科医師 吉田 心 一

生まれてからその人の持つ細
菌の住み着く割合(虫歯になり
やすい・歯周病になりやすい
等)は、5歳くらいまでに大体
決まってしまうと言われていま
す。そして大人になってからそ
の細菌を変化させるのは、大変
な努力が必要になります。

歯周病も虫歯も細菌によって

引き起こされる感染症の1つで
すが、インフルエンザ等の感染
症と大きく異なるのが、治療に
際して薬を使う率が低いのが現
実です。虫歯のために薬を長期
にわたって飲むことや、慢性化
した歯周病のために薬を飲み続
けることはほぼありません。歯
周病が急性化した時には、重篤
な感染対策として抗生剤を使用
したり部分的に抗生剤を口の中
に入れたりします。

しかし、慢性化した歯周病の
治療は、歯のまわりの細菌を減
らす治療が中心になります。主
な治療は汚れを落としやすい歯
の形にしたり、ブラッシングの
を邪魔する歯石除去になります。
治療はあまり変化を感じにく
く、毎回同じように口腔内を触
られているように思われるかも
知れません。歯周病の治療の二
本柱は、歯科医院の治療と日々
の歯ブラッシングによる細菌除去に
なります。薬でパッと治るわけ
はないので、長く変化に乏しい
治療となりますが、歯ぐきから
血が出なくなったり、歯ぐきの
色が綺麗なピンク色になったり、
徐々に変化を感じることででき
る治療です。

永く歯を使用するために歯周
病になりやすい方は、あきらめ
ずに歯科医院と一緒に頑張りま
しょう。

多摩川沿いをみんなでサイクリング

9月30日(土)にサイクリングを
行いました。



ようやく開催できました

文化・スポーツ委員会初めて
のサイクリング企画。5月に予
定していましたが、あいにくの
悪天候で残念ながら延期となり
ましたが、9月30日(土)に開催す
ることができました。

大鳥居に集合し、多摩川のサ
イクリングロードを通り、多摩
川大橋で折り返して、大鳥居に
戻るというコース。参加は9名
で、約13kmを2時間半かけて、
気持ちよく疾走し、景色を堪能
しました。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています。
医療費のお支払いでお困り
の方はご相談ください

無料低額診療事業
とは…経済的理由に
より必要な医療が受
けられない方々に、
安心して治療を受け
ていただくための制
度です。
利用する為には…
収入状況等確認・申
請による審査のう
え、かかった医療費
の保険診療分が無料
または低額になりま
す。

<対象となる方> 経済的な理由
で治療費の支払いが困難な方
<対象事業所・問い合わせ先>
大田病院 03-3762-8421 (医事課)
大田歯科 03-3762-0418 (諏佐)
大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)
大田病院医療相談室 でもご相談
いただけます。また、お電話の
際には「無料低額診療のことで相
談したい」とお伝えください。

・質問2 学会の新しい指針

のです。

「大田歯科だより その37」について、いくつか質問を頂きま
したので、この場でお答えいたします。回答は大田歯科 糸数直穂
です。

・質問1 今後フッ素入りの
歯磨き粉を買ってみようと思
いますが、これから高い濃度の物
が販売開始されるといこと
ですか？

・答 日本での歯磨き粉にお
けるフッ素配合製品のシェアは
90%以上で、それ以外はあえて
フッ素を含まないことを売りに
している製品のため、ご自宅に
あるものは基本フッ素入りと思
ってよいでしょう。

ただ「歯を白く」「知覚過敏
の方向け」などのキャッチフレ
ーズで、それぞれ商品の強みが
あるため、配合成分の濃度にも
各種ばらつきがあります。虫歯
の予防に重きを置いた物が希望
であれば「高濃度フッ素1、
450ppm配合」などの表記
のある製品を選ぶとよいでしょ
う。すでに多くの製品が店頭に
並んでいるはずですが、

歯磨き粉のよさを活かせるか
どうかは、結局きちんと磨けて
いるかどうかの話になってくる
のです。

結果は、よみがえらるからこれ
いてこそ効果を発揮するものと
考える必要があります。上記の
分量だとやはり泡立ちがよいた
め、爽快感で磨けた気になっ
ても実際にはよみがえらる可
能性があります。

歯磨き粉のよさを活かせるか
どうかは、結局きちんと磨けて
いるかどうかの話になってくる
のです。