栄養だより

2022年　6月発行
順天堂東京江東高齢者医療センター
栄養科

～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に歯の健康を見直して、健康の保持増進に努めましょう。

高齢者の口腔の健康と要介護のリスク

歯の喪失は、年齢が高くなるほど進みます。そして、噛む力や飲み込む力といった口の中の機能が低下し、十分な栄養が摂れなくなると低栄養に繋がります。高齢者の低栄養は、要介護になるリスクが高まります。

歯周病とは

歯の喪失の原因の一つに歯周病があります。歯周病は、細菌が歯肉に炎症を起こし、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。悪化すると、歯がぐらつき始めます。

歯周病予防になる栄養素

ビタミンC	歯を構成するコラーゲン線維の再生を促し、歯肉を健康に保つ
カルシウム	歯の形成を促す
ビタミンD	カルシウムの吸収を促す

ビタミンCを多く含む食品

目標量：100 mg/日

ブロッコリー
【3房　60g】
84 mg

いちご
【2個　40g】
25 mg

キウイフルーツ
【1/2個　50g】
36 mg

カルシウムを多く含む食品

目標量：600～700 mg/日

牛乳
【1杯　200g】
220 mg

小松菜
【1人前　70g】
119 mg

納豆
【1パック50g】
45 mg

ビタミンDを多く含む食品

目標量：10～20 μg/日

鮭
【1切れ　80g】
25.6 μg

卵の黄身
【1個　20g】
2.4 μg

干ししいたけ
【2個　4g】
0.7 μg

6月の旬の食材　“オクラ”

オクラには、ペクチン、ガラクタン、アラバンという食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは便秘や下痢を予防する効果があります。カリウムも豊富で高血圧の対策にもなります。
夏バテ防止にも効果があるので、この時期にピッタリの食材です。

管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金　9：00～16：00
土　　9：00～11：00

※栄養指導は予約制となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。