



ヘバーデン結節／バネ指の方に 必要な栄養素

【ヘバーデン結節、バネ指になりやすい方】

女性に多く発症し、閉経して女性ホルモンの分泌量が減っている方になりやすい疾患。

固定での保存療法も大切ですが、不足している栄養素をしっかり摂取する事も大切です。

女性ホルモンと似たような働きをする大豆イソフラボン

1日の大豆イソフラボンの推奨摂取量（40～50mg／日）

こんな食材がおすすめ！

- ・納豆1パック（45g）…大豆イソフラボン30mg
- ・豆乳1杯（100ml）…大豆イソフラボン20mg
- ・煮豆50g…大豆イソフラボン35mg
- ・豆腐1／2丁…大豆イソフラボン30mg



女性ホルモンのエストロゲンは元々、骨や軟骨を強くする為に必要なホルモンです。

そのホルモンの分泌量が減少することによって軟骨や骨が脆くなってしまったり、関節の炎症がおさまりにくくなってしまいます。

また、骨粗鬆症のリスクも高まりますので合わせてカルシウムや、ビタミンK、ビタミンDも積極的に摂取するように心がけてください。

・Ca（650mg／日）

牛乳100ml…100mg／ヨーグルト100g…100～120mg／小松菜50g…75mg／木綿豆腐1/2丁…200mg

・ビタミンK（150mg／日）

小松菜50g…160mg／納豆1パック…270mg／ブロッコリー50g…75mg

・ビタミンD（700mg／日）

きのこ100g…1～3mg

*ビタミンDは日を浴びることが大切です。日焼けの対策をしながら日を浴びるようにしましょう。