

# 骨粗しょう症予防の食事

## \*骨粗しょう症とは？

(岐阜県栄養士会より)

骨粗しょう症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨粗鬆症の危険因子には加齢など除去できないものと、生活習慣に関わる因子で除去できるものがあります。

### 除去できる危険因子

- カルシウム不足
- ビタミンD、K不足
- リンの過剰摂取
- 食塩の過剰摂取
- 極端な食事制限（ダイエット）
- 運動不足
- 日照不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 多量のコーヒー など



圧迫骨折  
背中が曲がる  
姿勢が悪くなる

## \*骨を丈夫にするためには

- ①カルシウムを毎日、食事ですることが大切です。
- ②バランスよくたんぱく質を摂取し、適度な運動をとりいれましょう。

### ■カルシウムを多く含む食材



#### 魚介類

マイワシ  
干しエビ  
しじみ  
ワカサギ

#### 大豆製品

納豆  
生揚げ  
木綿豆腐  
豆乳

#### 乳製品

牛乳  
スキムミルク  
ヨーグルト  
チーズ

#### 野菜、海藻類

乾燥ひじき  
干しわかめ  
小松菜  
チンゲン菜

## \*カルシウムの吸収を助けるために



- カルシウムの吸収に必要な栄養素**ビタミンD、K**をとりましょう。

(ビタミンD：魚介類、きのこ類　ビタミンK：納豆、卵、ブロッコリー など)

- カルシウムの吸収を妨げる栄養素**リン**のとりすぎに注意しましょう。

(リンが多く含まれる食品：練り物、カップ麺、スナック菓子 など)

- 日光（紫外線）を浴びるとビタミンDが作られます。

運動機能が低下すると、外に出る機会が少なくなるので、

**毎日15分程度の日光浴**をしましょう。（日陰にいるだけでも効果があります）



瑞浪市役所 健康づくり課