



コツコツ骨づくり ～食事で骨粗しょう症予防～

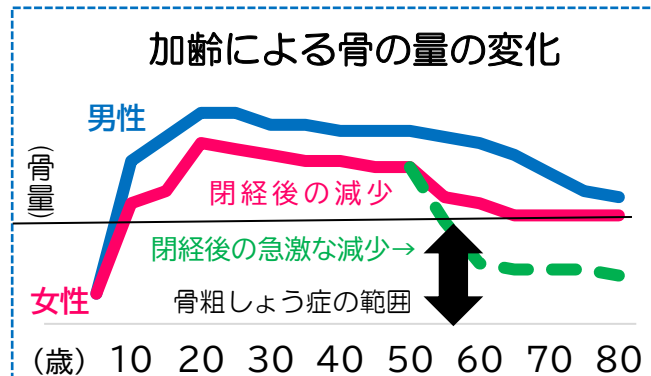


骨粗しょう症とは

骨がスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。また、高齢者の要介護となる原因の1割が骨粗しょう症です。

更年期女性に多い？

女性は閉経に伴い女性ホルモン激減の影響で、骨量が減少し骨粗しょう症が発生しやすくなります。骨量は生活習慣の見直しにより、減少を抑制することができます。是非今から見直しをして骨を丈夫にしていきましょう。



当てはまる項目が多い方
要注意!!!

骨粗しょう症リスクチェック!

- ☐ 高齢者
- ☐ 閉経を迎えた女性
- ☐ 若い時、極端な食事制限をした
- ☐ 運動不足
- ☐ 偏食(特にカルシウム・ビタミンD不足)
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 糖尿病・腎臓疾患
- ☐ 家族に骨粗しょう症になった人がいる



1. 食事

骨を丈夫にするには!?



栄養バランスのとれた食事を心がけ、骨を強化する栄養素を合わせて摂りましょう!



主食

+

主菜

+

副菜

基本は 毎食



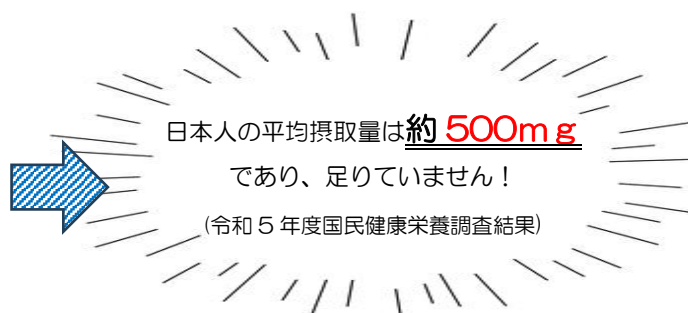
カルシウム

カルシウムは、骨の 7 割を構成する重要な栄養素です。骨粗しょう症予防のために、カルシウムを積極的に摂りましょう!















〈カルシウムの1日の推奨量〉

男性	15～29 歳	800m g
	30 歳以上	750m g
女性	15～74 歳	650m g
	75 歳以上	600m g

(日本人の食事摂取基準
2025版より) ➡



カルシウムを多く含む食品 〈1食あたり〉

しじみ  からつき 120g(正味30g) 72mg	サバ水煮缶  1缶(180g) 468mg	※干しえび  大さじ 1(2g) 40mg 魚介類	だいず  ゆで 40g 32mg 大豆製品	豆腐(木綿)  1/2丁(150g) 140mg	厚揚げ  1枚(100g) 240mg
乳製品			緑黄色野菜・海藻類		
牛乳  1杯(200g) 220mg	チーズ  1切れ(20g) 126mg	ヨーグルト  1個(150g) 180mg	スキムミルク  大さじ 1(6g) 66mg	チンゲン菜  ゆで 50g 60mg	水菜  生 50g 105mg
		小松菜  ゆで 50g 75mg	昆布  3g 21.3mg		

※干しえびは、食品成分表「素干し桜えび」で計算

〈一緒にとりたい栄養素〉

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンK

骨の形成を促進する働きがあります。

ビタミンKを多く含む食品



+プラスα



2. 吸収阻害する成分に注意！

リン(インスタント食品・スナック菓子など)、食塩、カフェイン、アルコールはカルシウムの吸収を阻害します。



3. 日光浴

紫外線を浴びることで体内にビタミンDが作られています。

毎日 15～30 分を目安に当たることを推奨します。

1日15分程度の適度な日光浴を！！！！



4. 適度な運動

骨は負荷がかかると強化されます。ウォーキング、筋トレ等を取り入れ骨に刺激を与えましょう。