



コツコツ骨づくり

～食事で骨粗しょう症予防～



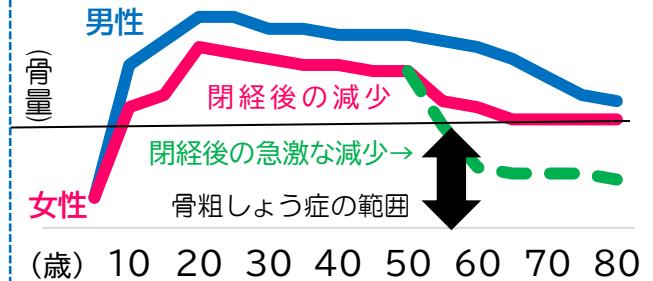
骨粗しょう症とは

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。

加齢による骨の量の変化



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

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 每食



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	800mg
	30歳以上	750mg
女性	15～74歳	650mg
	75歳以上	600mg

(日本人の食事摂取基準
2025版より)→

日本人の平均摂取量は約500mg

であり、足りていません！

(令和5年度国民健康栄養調査結果)

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	だいいず  ゆで 40g 32mg	豆腐(木綿)  1/2丁(150g) 140mg	厚揚げ  1枚(100g) 240mg		
※干しエビは、食品成分表「素干し桜エビ」で計算							
魚介類			大豆製品				
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

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

鮭 卵 干ししいたけ



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

納豆 ほうれん草 ひじき



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。

