



おおうちだより

～骨粗鬆症～

Vol.
25

骨粗鬆症って？

骨粗鬆症はおもにコラーゲンやリン酸カルシウムが減少し、骨がもろくなった状態です。加齢とともに骨量は低下します。特に女性は閉経後、エストロゲンが減少することにより骨粗鬆症になりやすいです。自覚症状は腰痛、背部痛があります。骨粗鬆症が進むと、圧迫骨折を起こしやすくなり、日常生活に支障が出ることもあります。

普段から食事や運動で、骨粗鬆症を予防しましょう！

骨に良いもの

カルシウム

骨の主要な材料



しらす、干しえび、豆腐、納豆、生揚げ、凍り豆腐、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズなど

※1日の摂取目安 700～800mg

ビタミンD

カルシウムの吸収に必要



カルシウムと一緒に摂るように！日光に当たることで、皮膚でも作られる

鮭、しらす、カレイ、さんま、干しいたけ、まいたけ、きくらげなど

※1日の摂取目安 5.5 μ g

ビタミンK

吸収したカルシウムを取り込む働き



カルシウム、ビタミンDと一緒に摂るように！脂溶性ビタミンのため、油で調理すると働きアップ！
ブロッコリー、小松菜、キャベツ、モロヘイヤ、ほうれん草、納豆、鶏もも肉、干しわかめなど

※1日の目安量 150 μ g

運動

骨の量を増やす、筋力アップにより転倒防止

骨に※2レジスタンス運動が加わると骨を作る細胞が活発になり、骨密度が高くなる

※1)1日の摂取目安は食事摂取基準(2015年版)より…健康な人を対象とした基準

※2)レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける運動、筋力をつけたり、筋力低下予防の運動

骨粗鬆症を進行させるもの

- ・リン酸の過剰摂取:カルシウムの吸収を阻害する、サプリメントを摂取している方は注意！
 - ・アルコールの過剰摂取
 - ・カフェインの過剰摂取
 - ・食塩の過剰摂取
 - ・喫煙
 - ・日照不足
- カルシウムを尿中に排泄量を増加させる