

# 骨粗鬆症

## ◎骨粗鬆症とは？

骨の主成分であるカルシウムが減ることによって骨の構造がもろくなり日常生活の行動でふとしたはずみにかかる力にも耐えきれずに骨折しやすくなること

## ◎骨がもろくなる主な原因は？

加齢と閉経，食事や運動の生活習慣



おくすりに  
頼らないで!!

## ◎骨粗鬆症の改善・予防のために...

### 1. 毎日1~2カップの牛乳やヨーグルトでカルシウム摂取量を増やす



800mgを目標にしましょう。牛乳やヨーグルトは吸収率の高い優れたカルシウム源で、100ml 摂れば100mg以上のカルシウムが補給できます。

### 2. 小魚を含む魚介でカルシウムとビタミンDの補給を



小魚もカルシウムが豊富です。また魚や干したきのこに含まれるビタミンDは腸管でのカルシウムの吸収を高めます。

### 3. 大豆製品でイソフラボンやビタミンKの摂取も忘れずに



大豆製品はカルシウムを多く含むうえに骨の目減りを防ぐ女性ホルモンと似た作用を持つイソフラボンが豊富です。発酵食品の納豆には骨の強化も助けるビタミンKも豊富に含まれています。

### 4. カルシウムとマグネシウムの補給に青菜や海藻もたっぷり



青菜などの緑黄色野菜やひじきなどの海藻、大豆製品、魚介などは両方をバランスよく含むものが多く、緑黄色野菜や海藻はビタミンKの供給源でもあります。食事のたびに野菜は100g以上、そのうち1/3以上は緑黄色野菜を摂るようにし、海藻も1日1回は食べるように心がけましょう。

### 5. 塩分やリンのとりすぎには気をつけて



塩分やリンをとりすぎるとカルシウムの排泄が促進されてしまいます。薄味を心がけ、インスタント食品などの加工食品はリンも塩分も多い傾向にあるのでとりすぎに注意を。

### 6. よく動いてきちんと食べる



体を動かして骨に体重の負荷をかけることは丈夫な骨を支える筋肉のために欠かせません。よく動けば高齢の方も胃腸の働きが活発になって食欲が増し、骨に必要な栄養素が十分とれてカルシウムの吸収も促進されます。