

骨粗鬆症予防

- 1、どんな病気？骨量が減り、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。
- 2、原因は？老化やカルシウムの不足、運動不足、喫煙や飲酒が関係しています。閉経後の女性ホルモンの減少が大きな要因となります。これらの要因により新しい骨を作る働きと古い骨を壊す働きのバランスが悪くなると骨粗鬆症になります。

骨をつよくするためにできること

魚介類

1 カルシウムを 600mg 予防には 700~800 mg

大豆製品

イワシ丸干し [1尾/30g] 132mg	シシヤモ [3尾/60g] 198mg カルシウム
シジミ [中10コ/50g] 120mg	干しエビ [10g] 710mg
シラス干し [大さじ2/10g] 52mg	

生揚げ [1枚/120g] 288mg	木綿豆腐 [半丁/150g] 129mg
凍り豆腐 [1コ/20g] 126mg	納豆 [1パック/50g] 45mg

スキムミルク [大さじ2.5杯/200g] 220mg	ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg
プロセスチーズ [1切/25g] 158mg	アイスクリーム [1カップ/71g] 99mg
	牛乳 [1杯/200g] 220mg

牛乳 200ml・魚 1切れ
豆腐・青菜で 600mg

干しワカメ [50g] 39mg	小松菜 [1/4束/95g] 162mg
切り干し大根 [10g] 50mg	いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg
チンゲンサイ [1株/100g] 100mg	乾燥ひじき [10g] 100mg

乳製品

吸収率が高い 40%

野菜・海藻類・種実類

[] 内には、1度に食べる目安とその量を示しました。数字 [mg] はカルシウム量です（日本食品栄養成分表 2015 年版（改定）より算出）。

副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を
「ひじきの煮物」にすると

15 mg	→ +カルシウム 153mg
-------	----------------

主菜の「豚肉のしょうが焼き」を
「麻婆豆腐」にすると

21 mg	→ +カルシウム 173mg
-------	----------------

2、カルシウムの吸収を助ける栄養素を合わせて摂る ビタミンD・ビタミンK・マグネシウム

●ビタミンD

8.5μg/日

1食当たり含まれる量(μg)

鮭切り身1切れ	33
しらす干し30g	20
イワシ丸干し100g	15
干しシイタケ 6g 2個	0.8
乾燥きくらげ 2g 2個	1.7

●ビタミンK

150μg/日

1食当たり含まれる量(μg)

納豆 1P50g	300
ほうれん草 60g	160
ブロッコリー60g	96
キャベツ50g	40
干しワカメ 5g	33

●マグネシウム

260~370mg/日

1食当たり含まれる量(μg)

干しひじき 10g	64
納豆 1P50g	50
ほうれん草 60g	42
バナナ1本	32
豆腐100g	30
アーモンド10g	30

日光浴

紫外線にあたると皮膚でも合成されます。

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、



ビタミンD強化ヨーグルトもあります。
1Pで1日分摂取

3、骨の為に摂りすぎに注意する。リン・ナトリウム・アルコール



●リン



過度の摂取はカルシウムの摂取を阻害します。
インスタント食品・加工食品・清涼飲料水

●アルコール・カフェイン

摂り過ぎは、カルシウムの吸収を低下させ、ビタミンD の働きも悪くさせます。



●ナトリウム

カルシウムの排泄が促進されます。減塩を心がけましょう。
調味料・加工品・漬物・汁

4、運動は、筋トレ・バランス運動・有酸素運動が効果的。

●運動で骨に力がかかると、骨を作る細胞の働きを活発にします。

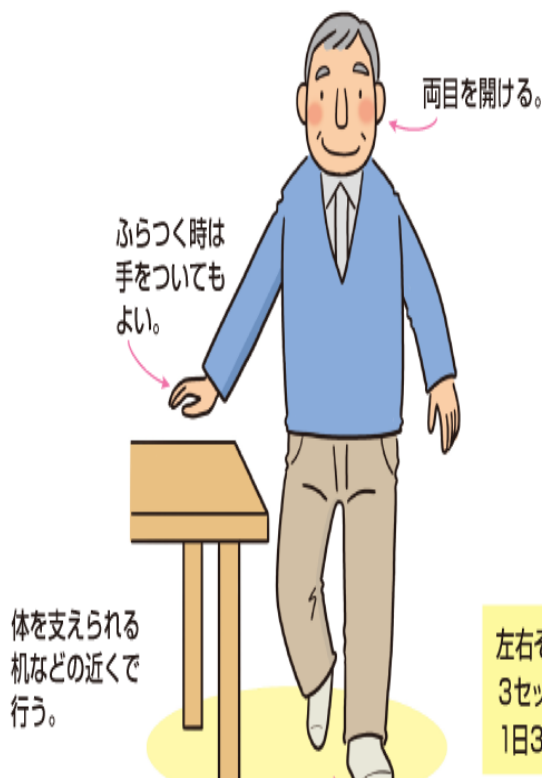
●骨粗鬆症予防に効果的な運動は、

①背筋・下半身を中心に鍛え、骨密度と筋力を高め

②転倒予防のためのバランス感覚を鍛える。

開眼片脚立ち体操

片脚で1分間立つ運動です



左右それぞれ1分ずつ、3セットを朝・昼・晩1日3回行います。

5、タバコを吸わない。

●喫煙は骨粗鬆症のリスクを高めます。

●大腿骨折のリスクが2倍以上に上昇します。

●禁煙をすればリスクを減らせます。

6、血糖値を良好にする。

●インスリンの作用不足は骨代謝に影響を与え、糖尿病がある人は2～4 倍骨折しやすいといわれています。血糖値を良好に保つことは骨粗鬆症の予防にもなります。

7、骨粗鬆症の検査を定期的に受けましょう。

●40 歳を過ぎたら、骨の健康状態を健診などで評価することも大切です。

●治療が必要と診断された場合は治療を開始しましょう。多くの治療薬があります。

井上内科クリニック