

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 	シンヤモ [3尾/60g] 198mg カルシウム 	生揚げ [1枚/120g] 288mg 	木綿豆腐 [半丁/150g] 129mg 
シジミ [中10コ/50g] 120mg 	シラス干し [大きじ2/10g] 52mg 	干しエビ [10g] 710mg 	納豆 [1パック/50g] 45mg 

牛乳 200ml・魚 1切れ
豆腐・青菜で 600mg

スkimミルク [大きじ2.5杯/200g] 220mg 	ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg 	干しワカメ [50g] 39mg 	小松菜 [1/4束/95g] 162mg 
プロセスチーズ [1切/25g] 158mg 	アイスクリーム [1カップ/71g] 99mg 	切り干し大根 [10g] 50mg 	いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg 

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『レタスのサラダ』を『ひじきの煮物』に変更すると、15mg → 153mg

主菜の『生姜焼き』を『麻婆豆腐』に変更すると、15mg → 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 10~20μg/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 250~300μg/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



ビタミンD強化ヨーグルトもあります。1Pで1日分摂取

日光浴

紫外線にあ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、

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。

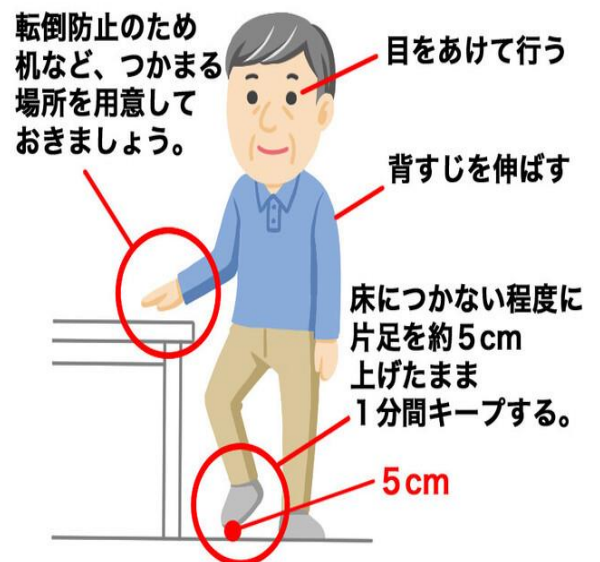


●ナトリウム

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。

- 運動で骨に力がかけると、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る。
 - ②転倒予防のためのバランス感覚を鍛える。



左右1分間を1セットとして、1日3セットが目安

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。