- 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。 1、
- 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



[] 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)。

増やし方の工夫例

『レタスのサラダ』を『ひじきの煮物』

15mg 153mg 『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

1

1.7

■ビタミンD 10~20µg/日

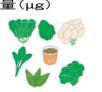
1食当たり含まれる量(ug) 鮭切り身1切れ 33 しらす干し30g 20 イワシ丸干し100g 11

干しシイタケ 6g 2個 乾燥きくらげ 2g 2個

1食当たり含まれる量(µg) 納豆

1P50g ほうれん草 60g ブロッコリー60g キャベツ50g 干しワカメ 5g

)ビタミンK



150µg/日

ജവ

DENSI

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、

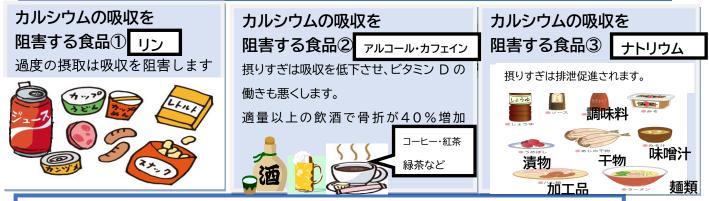
マグネシウム 260~370mg/日 1食当たり含まれる量(µg)

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

タミンD強化ヨ グルトもあります。 1Pで1日分摂取

64 50 42 32 30 30

3,骨の為に摂りすぎに注意する。リン・アルコール・カフェイン・ナトリウム



4,運動は,筋トレ・バランス運動・有酸素運動が効果的です。

- ●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る。
- ②転倒予防のためのバランス感覚を鍛える。

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。



骨を強くする運動

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。 当院では測定できませんが、健診や整形外科で測定できます。
- ●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。

2025年3月井上内科クリニック