

# 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 600 mg 予防には 700~800 mg

### 大豆製品

**魚介類**

- イワシ丸干し [1尾/30g] **132mg**
- シシヤモ [3尾/60g] **198mg**
- 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**

**大豆製品**

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

**牛乳 200 ml・魚 1 切れ  
豆腐・青菜で  
カルシウム 600 mg**

**乳製品**

- スキムミルク [大きじ 2.5 杯/200g] **220mg**
- 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**
- ヨーグルト [1カップ/100g] **120mg**

**野菜・海藻類・種実類**

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

[ ] 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

### ●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	11
干しシイタケ 6g 2個	1
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	435
ほうれん草 60g	160
ブロッコリー60g	126
キャベツ50g	40
干しワカメ 5g	80

### ●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、

### 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

カルシウムの吸収を

阻害する食品① **リン**

過度の摂取は吸収を阻害します



カルシウムの吸収を

阻害する食品② **アルコール・カフェイン**

摂りすぎは吸収を低下させ、ビタミン D の働きも悪くします。

適量以上の飲酒で骨折が40%増加



カルシウムの吸収を

阻害する食品③ **ナトリウム**

摂りすぎは排泄促進されます。



### 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。

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。

### 骨を強くする運動

