

丈夫な骨を作ろう！！

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

骨量は加齢とともに減少します。特に女性の骨量は、女性ホルモンと深く関係しており、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少していくため注意が必要です。



骨粗鬆症を予防する食事の工夫

骨の健康に必要な3つの栄養素を意識して毎日の食事から丈夫な骨をつくりましょう！

ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。

- ・ 鮭、さんまなどの魚介類
- ・ 乾燥きくらげ、干しいたけ



さば水煮缶・しらす干しなどはビタミンDとカルシウムがどちらも摂れる！

カルシウム

骨の材料になる。

- ・ 牛乳、乳製品
- ・ 骨ごと食べられる小魚
- ・ 大豆製品



これらの食品はカルシウムも摂ることができる！

ビタミンK

カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す。

- ・ 小松菜、ブロッコリー、モロヘイヤなどの緑色の野菜
- ・ わかめなどの海藻類
- ・ 納豆



骨粗鬆症を予防する生活習慣

運動



ウォーキングなどの適度な運動を行い骨に刺激を与えることで骨が強くなります。

日光浴



ビタミンDは紫外線を浴びることで体内で生成されるため、適度な日光浴は強い骨を作るのに役立ちます。