

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、骨を形成しているカルシウムなどの成分が減少して骨の量(骨量)が減り、骨の強度や密度が損なわれて、骨折しやすくなったり、痛みなどの症状が出てきた状態をいいます。

丈夫な骨をつくるために

栄養のバランスのとれた食事をしましょう

1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえましょう



カルシウムを多く含む食品をとりましょう

カルシウムは骨や歯の主成分になります

- 牛乳・乳製品
- 豆類
- 緑黄色野菜
- 魚介・海藻類



カルシウムの吸収を助ける食品をとりましょう

○ビタミンD：カルシウムの吸収を促進し、尿への排泄を減らします

鮭、青魚、きくらげ、干し椎茸など

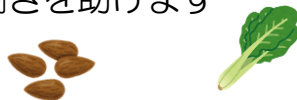


○ビタミンK：カルシウムの骨への沈着を助けます

納豆、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草など

○マグネシウム：カルシウムの働きを助けます

海藻、ナッツ、豆類など



適度な運動と日光浴をしましょう

運動は骨量増加を期待して行うだけでなく、骨折予防を目的とした転倒予防のためにも有効です。

運動習慣のない方は仕事や家事などの日常生活の中で身体を動かすことでも良いでしょう。また、日光浴により皮下でビタミンDが合成されます。



注意したいこと

加工食品のとり過ぎに注意しましょう

食品添加物のなかにはリンを含み、カルシウムの排出を促進するものがあります。

注意したい食品

- ・インスタント食品
- ・ハム
- ・スナック菓子
- ・清涼飲料水



アルコールやカフェインを控えましょう

過度のアルコールは、カルシウムの吸収を阻害します。また、カフェインをとり過ぎると利尿作用により尿へのカルシウム排泄が増えてしまいます。



食塩のとり過ぎに注意しましょう

塩分のとり過ぎは、カルシウムの排出を活発にします。薄味をこころがけましょう。