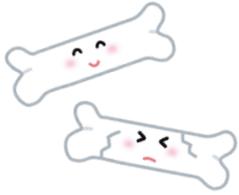




骨粗鬆症予防



骨粗鬆症とは、加齢や長年の生活習慣等により骨の強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多くみられ、特に高齢者の骨折は寝たきりの原因のひとつとなっています。骨粗鬆症は毎日の生活習慣を改善することで、予防することができます。



骨粗鬆症予防のために摂りたい栄養素と摂りすぎに気をつけるもの

カルシウム

骨を構成する重要な栄養素です。

多く含む食品

- ★牛乳 ★乳製品 ★海藻類
- ★小魚 ★緑黄色野菜 等



ビタミンD

腸管からのカルシウム吸収を促進させます。

多く含む食品

- ★さんま ★鮭 ★鶏卵
- ★うなぎ ★干し椎茸 等

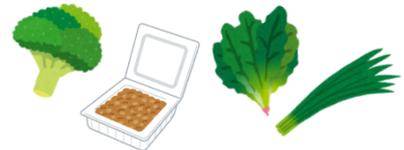


ビタミンK

骨の形成を助けます。

多く含む食品

- ★納豆 ★ほうれん草
- ★にら ★ブロッコリー 等



摂りすぎに気をつけるもの

- ★リンを多く含む食品（スナック菓子・インスタント食品・加工食品 等）
 - ★カフェインを多く含むもの（コーヒー・紅茶 等） ★食塩 ★アルコール
- これらの食品はカルシウムの吸収を阻害したり、排泄を促進してしまいます。また、喫煙もカルシウムの吸収を阻害する要因となるため注意が必要です。



食事以外の予防のポイント

運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。負荷といっても激しい運動ではなく、ウォーキングのような軽い運動で充分です。また、運動することで体の筋肉が鍛えられて転びにくくなり、骨折の予防にもなります。



日光浴

紫外線に当たることで、皮膚でビタミンDが合成されます。外出頻度の減りがちな高齢者は、日光に当たる機会が少ない傾向があります。夏は木陰ですごしたり、冬は軽い散歩をする等、意識して日光に当たるようにしましょう。

