

今からでも始めよう 骨粗しょう症対策

POINT

介護要因第3位！骨折・転倒

骨粗しょう症とは、骨強度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすい状態になることです。転んだ拍子に骨折する可能性があります。骨だけでなく、転倒しないためのじょうぶな筋肉も大切です。

骨折が生じると腰痛や寝たきりの原因になるので予防が大切！

POINT

骨と筋肉をじょうぶにするために

① 1日3食規則正しくバランスのとれた食事をする

骨折の予防には骨の健康と合わせて筋肉の健康も大切です。バランスの良い食事をとることで多様な食品からタンパク質・ミネラル・ビタミンなど摂取することができます。

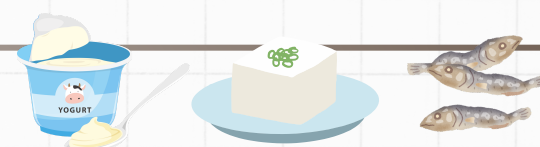
たんぱく質



骨の質を高めるコラーゲンの材料となり筋肉にとっても欠かせない栄養素です。

主菜をとらないとタンパク質が不足しやすくなります。3食に分けて色んな食材からタンパク質を補いましょう。卵、肉、魚、大豆製品に多く含まれます。

カルシウム



骨や歯の形成に必要な栄養素で、筋肉や神経等を正常に保つためにも大切です。

ビタミンDと一緒に摂ると吸収力がUPします。ヨーグルト、チーズなどの乳製品はカルシウムの吸収が良いです。牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品に多く含まれます。

ビタミンK



カルシウムが骨に定着するのを助けます。

油に溶けやすく熱に強いので炒め物など油を使った料理がおすすめです。納豆、小松菜・ほうれん草・青梗菜・春菊などに多く含まれます。

ビタミンD



カルシウムの吸収能力を高めて丈夫な骨を作ります。

油に溶けやすいので油を使った調理がおすすめです。魚（特に鮭）きのこ、鶏卵に多く含まれます。

② 気を付けたい生活習慣

過度な飲酒や喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。

カフェインを多く含むコーヒー・紅茶はカルシウムの排泄を促進してしまうので飲みすぎには注意しましょう。

③ 骨を強くする運動

運動で骨に負荷をかけることは骨と筋肉の健康に大切です。こまめに歩き階段を利用できるとよいです。1日15分の適度なお散歩による日光浴はカルシウム吸収に重要なビタミンDの合成を促進します。

外出しない方や寝たきりの方は、ビタミンDを食事からしっかりと補いましょう。

定期検診を受けることは、骨の状態を知り、骨粗しょう症や骨折のリスクを減らすことにつながります。

