

# こつこつ骨粗しょう症を予防しよう



骨量（骨密度）は20～30代でピークに達します。50歳前後から多くの人で低下しますが、女性は閉経することで急な低下がみられます。若い人でも極端なダイエットや運動不足などの影響で骨粗しょう症になり、ちょっとしたことで骨折するために注意が必要です。

今から骨を強くする・骨密度を高める生活習慣をはじめましょう。

## ◆症状



背中が丸くなる



立ち上がるときに、  
腰や背中が痛む



身長が縮む

自覚症状がなく進行する場合があります。上のような症状に気が付いたときには骨粗しょう症が進行している場合があります。一度病院で検査を受けましょう。

## ◆骨を強くするためには

### ポイント1 食事

○カルシウムが多い食品を積極的に食べましょう

骨ごと食べられる魚 しじみ 干しエビ

納豆 厚揚げ 木綿豆腐

牛乳 スキムミルク ヨーグルト チーズ

ひじき わかめ 小松菜 チンゲン菜・・・など



令和元年国民健康・栄養調査でカルシウムの平均摂取量は505 mg。  
2020年版日本人の食事摂取基準のカルシウム推定平均必要量より  
50～100 mg少ない状況です。



## 牛乳・乳製品を追加してカルシウム 100mg アップ

牛乳 100ml チーズひとかけ ヨーグルト 1 カップ



(牛乳・乳製品を毎日摂取する習慣がある人は魚、大豆、野菜等の食材を追加してください)



## 吸収を助けるビタミンD・ビタミンK も忘れずに

ビタミンD…サンマ サバ ブリ ウナギ メカジキ シイタケ

(シイタケは食べる前に一度、日に当てて干しシイタケにするとビタミンDがアップします)

ビタミンK…納豆 小松菜 モロヘイヤ ブロccoliリー ニラ



## 吸収をさまたげる栄養素 (リン)

ハム・ソーセージ、スナック菓子などの過剰摂取は気を付けましょう。



## ポイント2 日光浴

カルシウムの吸収を促進するビタミン D は紫外線を浴びることで体内でも作ることができます。

夏は木陰で 30 分、冬は 30 分～1 時間程度で十分です。



## ポイント3 運動

骨に負荷をかけることで、骨を作る細胞が活発になり強くなります。最初はウォーキング 30 分。慣れてきたらジョギングや軽いダンベルを持って自分の体重プラスの負荷をかけながらのウォーキングも効果的です。

屋内では、かかとを上げて落とす「かかと落とし」やストレッチもおすすめです。

無理せず自分にあった運動を取り入れましょう。



お問い合わせ先：岩倉市保健センター TEL0587-37-3511