

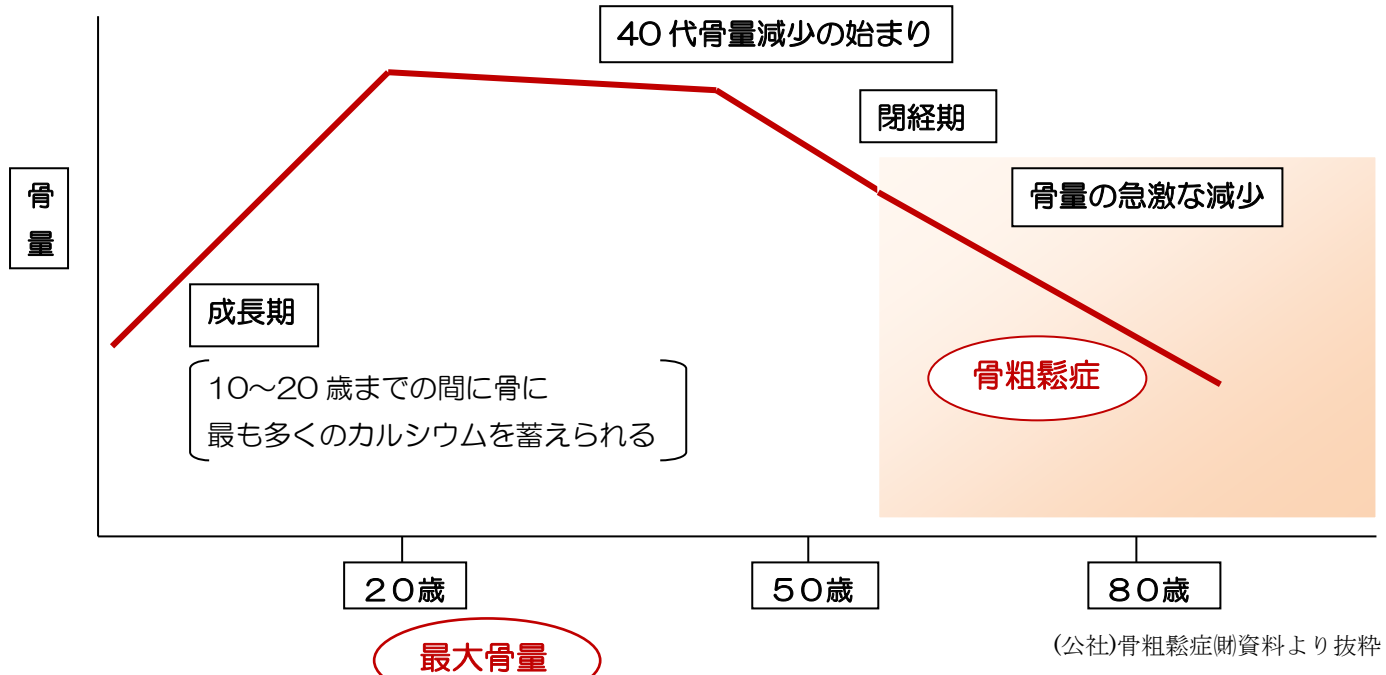
骨粗鬆症予防は、まだ大丈夫！！今のうちから対策を・・・

自分の骨が強いかどうか・・・知っていますか？

骨密度検査を受けたことはあるでしょうか？

最大骨量の70%未満になってしまうと骨粗鬆症と診断されます。加齢によるホルモン減少、若い頃からの食習慣、生活習慣、無理なダイエットなどさまざまな理由によって骨密度が低下して、骨がスカスカになり、折れやすくなってしま病病です。

[年齢に伴う骨量変化]



※骨粗鬆症は女性だけの現象ではありません。男性は女性に比べて骨量が多めですが、年齢とともに減少します。

★人間の骨は約200個からできている

★骨の大切な役目

- ・カルシウムを蓄える・・・体内のカルシウムの99%は骨の中にある
- ・血液をつくる・・・骨髄では血液中の赤血球・白血球などが作られる
- ・体を支える
- ・脳や肺などを保護する・・・頭蓋骨、肋骨など

★骨は生きています・・・絶えず新陳代謝（造骨・破骨）を繰り返している

骨の豆知識

日本人の食事摂取基準（2020年版）

カルシウムの推奨量（30~75歳）

男性 750mg/日 女性 650mg/日

骨粗鬆症予防のために・・・

1. カルシウム摂取・・・毎日コップ1杯の牛乳を習慣にしましょう

手っ取り早く200mgのカルシウムが摂取できます

- ・朝食に追加をしてみましょう ヨーグルトを食べてもよい

*牛乳のカルシウムは最も骨に吸収されやすい！

2. ビタミンK摂取・・・納豆を食べましょう

納豆は主菜の1品です

常備しておいて主菜が足りない時の一品にもおすすめです

ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、

わかめ、チーズなどの乳製品にも含まれる

3. ビタミンD摂取・・・魚を食べましょう

鮭・うなぎ・さんま・カレイ・さばなど普段食べる

魚に多く含まれている

鮮魚以外、骨ごと軟らかい缶詰魚なら

カルシウム摂取もアップします

4. コラーゲン（たんぱく質）も大切な骨の素

骨の成分の半分はコラーゲン（たんぱく質）、強い骨を作るのにも欠かせない栄養素

コラーゲンの合成にはビタミンCが必要⇒野菜、フルーツも忘れずに摂りましょう

ビタミンK

Caの骨への定着を助ける。

骨折予防に必須ビタミン

ビタミンD

Caの吸収に必要なたんぱく質の

合成を盛んにし、小腸からのCa

の吸収を高め、骨に沈着させる。

皮膚でも作られることから、日光

にあたることも有効。

<特に注意したいのは>

・極端なダイエットをした人

・1日3食を基本とした食事がとれていない人

・短いスパンで体重が極端に減った人



・骨に必要な栄養素が不足気味になる

・体重減少により、骨にかかる負荷が

軽くなり、もろくなる

★カルシウムアップの一工夫

・スキムミルクを活用して・・・

*ご飯1合に大さじ1のスキムミルクを入れて炊飯

*ひき肉料理に・・・ひき肉100gに大さじ2のスキムミルクを入れて

*いも料理に・・・ポテトコロッケ、ポテトサラダ、スイートポテトなどに練り込んで

*みそ汁、スープ1杯に大さじ1加えて

*コーヒー、紅茶に牛乳の代わりに

・ヨーグルトを使って・・・

*ヨーグルト和え・・・ヨーグルト+みそ+砂糖を合わせて和え衣に

*市販のドレッシング、マヨネーズと合わせてオリジナルドレッシング

*下ごしらえに・・・豚肉、鶏肉、魚をヨーグルトに漬けてから焼く

*仕上げにヨーグルト・・・カレー、シチュー、スープ、みそ汁などの仕上げに大さじ1加える

*デザート、スイーツに・・・脱水したヨーグルトはクリームチーズにそっくりです

ケーキ、クッキーの生地に混ぜてみましょう

スキムミルク大さじ3＝牛乳コップ1杯のカルシウム

骨量アップの運動はロコモティブシンドローム予防につながる！

～ロコモティブシンドローム予防の運動が骨強化にも効果的～

・バランス能力をつけるロコトレ・・・片足立ち左右とも1分間で

1セット/1日3セット

(転倒しないよう必ず手を付けるところで行う)

・下肢能力をつけるロコトレ・・・スクワット5～6回で

1セット/1日3セット

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗鬆症による運動機能の衰えて要介護や寝たきりのリスクが高まる状態

ロコトレ