

# 骨粗しょう症予防の食事ポイント



骨粗しょう症にならない、なりにくくするためには、骨を強くすることが大事です。特に、中高年からは失われていく骨を補う食事や生活習慣を心がけなければなりません。

骨粗しょう症を予防し、骨を強くするポイントは

1. カルシウムを十分に摂る
2. 日光浴をする
3. 運動をする

この3つが重要なポイントとなります。



## 1. カルシウムを十分に摂る

(カルシウム摂取推奨量や食品含有量についてはミニ講座 H27.4 をご参照ください)

### ■カルシウム含量の多い食品例

#### 《牛乳・乳製品》

牛乳 ヨーグルト チーズ など



#### 《大豆製品》

豆腐 高野豆腐 納豆 生揚げ など



#### 《魚介類》

小魚(骨ごと食べられるもの 例えば…しらす干し・めざし・みりん干しなど)  
エビ(桜エビ) カニ など



#### 《野菜》

小松菜 オクラ 切り干し大根 モロヘイヤ など



#### 《海藻類》

ひじき こんぶ のり わかめ もずく など



### ■カルシウムを効率よく骨に取り込むために

#### カルシウムの吸収率の良い乳製品を

1	牛乳・乳製品	約 40%
2	大豆製品	約 30~40%
3	魚	約 33%
4	野菜・海藻類	約 20%

乳製品はカルシウムを多く含み  
吸収率も良いので、毎日の食事  
に取り入れましょう

## ■カルシウムを効率よく摂取



①カルシウムの吸収を高めるビタミンD（魚：さけ・かれい・さんまなど、シイタケ など）やたんぱく質（肉 魚介類 大豆製品 乳製品 など）を適量補給する。



②骨のタンパク質とカルシウムの結合を促すビタミンK（納豆 緑黄色野菜 など）を補給する。



## ■日光浴

紫外線に当たると皮膚でビタミンDがつくられ、小腸からのカルシウムの吸収を助けます。夏場では木陰 30 分、冬場は戸外で 1 時間ほどで十分です。



## ■軽い運動

骨に負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなります。毎日 30 分～1 時間の散歩や階段の上り下りなどの日常生活で活動量を増やしましょう。



## ■摂りすぎに注意するもの

- ・アルコール
- ・カフェイン
- ・食塩
- ・インスタント食品 加工食品 など



これらを過剰に摂りすぎると、カルシウムの尿中への排泄が増えるため注意します。

\*カルシウムの適正補給とともに、栄養バランスのとれた食事を心がけることが骨粗鬆症予防につながります。