

## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患です。骨の健康を保つことが大切で、何歳になっても骨はつくりかえられるので、今からでも遅くありません。骨粗鬆症の治療は食事療法・運動療法・薬物療法今回は骨粗鬆症で気を付けたい食事についてお知らせします。

## 食事で気を付けたいこと・摂りたい栄養

適正な体重を守り、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

- 骨の成分の大半がリン酸**カルシウム**です。
- カルシウムが吸収されるためには十分な**ビタミンD**が必要です。
- **ビタミンK**は骨の質の維持に欠かせません。

**カルシウム**は骨の成分の70%を構成します。骨粗鬆症予防のためには毎日食品から**700~800mg**摂取する必要があると言われています。毎日、カルシウムが豊富な食品を取り入れましょう。

食品の例 乳製品：手軽に食べられ、吸収率も良いです。

魚介類：丸ごと食べられる小魚などに多いです。

大豆製品：大豆そのものより消化が良く、栄養価も高い。

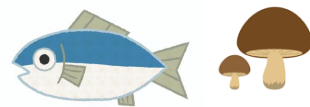
緑黄色野菜：特に青菜全般に多く含まれます。



**ビタミンD**はカルシウムの吸収を助け、骨密度上昇効果があります。

食品の例 魚類：特に鮭と青魚に多く含まれます。

キノコ類：きくらげや干しシイタケに多く含まれます。



**ビタミンK**は骨をつくることを助けます。

食品の例 緑黄色野菜や納豆・チーズ等の発酵食品に多く含まれます。



## カルシウムが失われるのを防ぐためのひと工夫

- 加工食品・塩分のとりすぎに注意しましょう。
- アルコールやカフェインは控えめにしましょう。
- 禁煙を心がけましょう。



インスタント食品やスナック菓子などの摂りすぎは塩分や食品添加物に多く含まれるリンの過剰摂取につながり、カルシウムの排出が活発になってしまいます。また、過度のアルコールは腸管でのカルシウムの吸収を妨げたり、喫煙も胃腸の働きを悪くしてカルシウムの吸収を抑えてしまいます。でもお菓子を食べたり、飲酒やカフェインの摂取は日常の楽しみでもありますよね！適度な摂取は問題ありません。健康を守りながら適度に楽しみましょう。

## ~リハプライドINAMIから~

骨粗鬆症の気を付けたい食事について掲載しました。気を付けたいことはたくさんありますが、普段不規則な食事…という方は朝昼夕と3食きっちり食べることから始めるのも良いです。まずはできることから始めましょう。

リハプライドINAMIは皆さんがいつまでも健康で毎日を楽しむ事ができるよう、サポートします。

Email : [inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783

担当：船倉

