

健康管理センターだより No.7

骨粗しょう症にならないために

①カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを含む食品をとりましょう

・カルシウムを1日650mg以上を目安にし、カルシウムの吸収を促す栄養素も一緒にとりましょう

②バランスのよい食事を心がけましょう

・骨の代謝にはカルシウム以外にも様々な栄養素が関係します

③1日30分は戸外でウォーキングをしましょう

・適度な運動は骨に刺激を与えて、カルシウムの沈着を促進させます

④日光浴をしましょう

・紫外線は、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します
1日に15～20分間日光浴をするとよいでしょう



健康



骨粗しょう症



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。

骨密度の基準

基準の80%以上：正常
70～80%：骨量減少（要注意）
70%未満：骨粗しょう症
*成人（20～44歳）の平均値をもとにしています。

骨密度検査



症状

初めのうちはまったく症状がありません。背中や腰の痛み。ちょっとしたはずみで骨折。背丈が縮んでいる。

- ・女性（特に卵巣手術を受けた人や閉経後の人、妊娠や授乳でカルシウムを大量に消費している人）。
- ・カルシウムの取り方が少ない、食が細い、やせている。
- ・運動不足で筋肉の発達が悪い。
- ・胃腸が悪く消化吸収が良くない。



骨粗しょう症になりやすい人

骨を丈夫にするには、カルシウムをたっぷりとり、ビタミンDをとることが必要！

カルシウム(Ca)の多い食品



煮干
220mg/10g



乾ひじき
140mg/100g
(1回量：5～6g)



牛乳
213mg/200ml
(コップ1杯)



ヨーグルト
120mg/100g



ほうれん草
小松菜
140mg/100g
(生で両手1杯)



もめん豆腐
140mg/100g
(1/3丁)

Caの吸収や利用を助ける栄養素



干しいたけ
(ビタミンD)



みかん
(ビタミンC)



ブロッコリー
(ビタミンC)



納豆(小：30g)
(ビタミンK)



切干大根
(ビタミンD)

●タバコ・お酒・コーヒーなどの嗜好品の取りすぎに注意！！

ニコチンはカルシウムの吸収を阻害し、尿中排泄を促進します。過度のアルコールやカフェインもカルシウムの吸収に悪影響があると考えられています。

