

骨粗しょう症を防ぐために



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。自覚症状はないことが多く、気づいたときには、病状がかなり進行していたということも少なくありません。

☑ 骨粗しょう症のセルフチェック

- ☐ 身長が縮んだ(2cm以上)
- ☐ 背中や腰が曲がってきた
- ☐ 背骨が出っ張ってきた
- ☐ 背中や腰が痛む



1つでも当てはまったら医療機関で症状を伝えて骨の検査をしましょう。



骨量を減らさないためのポイント



骨量のピークは、男女ともに20代です。その後40歳代からどんどん骨量が減っていきます。

若いうちから骨粗しょう症を意識した食生活を心がけると同時に、ウォーキングや運動を行い、骨に刺激を与えることも大切です。

骨粗しょう症を予防するための食生活

食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくとるのが大前提！
骨粗しょう症予防のために特に以下のものを意識してとりましょう。



カルシウム目標値

1日600mg

(※ヘルシーピープルみえ・21目標値)

カルシウムと一緒に骨を強くする食品をとりましょう！

ビタミンD



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンK



骨へのカルシウムの取り込みを促す

【骨のためにとり過ぎに注意したい食品】

カルシウムの吸収を阻害する食品もあります。スナック類、加工食品やインスタント食品に含まれるリンや、アルコールや食塩のとり過ぎはカルシウムの吸収を低下させます。

