

生活習慣で骨粗鬆症予防

生活習慣病は、毎日の食生活や運動不足、喫煙など生活習慣の積み重ねが主な原因ですが、骨粗鬆症も同じように、毎日の生活習慣がその発症を左右するといっても過言ではありません。骨粗鬆症予防のためにも、食事と運動を中心に生活習慣を見直すことから始めましょう。

■ 食事で予防・骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防の基本は「食生活」です。骨を形成するカルシウムをできるだけ多く摂取するとともに、偏りを避けてバランス食を心がけることが大切です。

バランス食を基本に、
カルシウムを摂る
工夫をしましょう



カルシウムの代表食品！



乳製品はカルシウムの宝庫

小魚類も忘れずに！



骨まで丸ごと食べられる
大切なカルシウム源

大豆製品も強い味方



カルシウムも含む
ヘルシーなたんぱく源

手軽な乾物・缶詰類も



缶詰は骨も柔らかく、
骨まで丸ごと摂取

青背の魚も効果的



ビタミンDはカルシウム吸収を
助けるベストパートナー

たんぱく質も忘れずに



良質なたんぱく質は、
からだを作る基盤となります

ヘルシーコラム ～和式の生活を見直そう～

布団で寝て、和室で座卓を使用して、立ったり座ったり繰り返す…和式の生活環境が自然と骨の強化に結びついていたことをご存知でしょうか？機能的で便利な洋式の生活は、からだにあまり負担をかけない反面、筋力やバランス能力を鍛える点では少し問題があるかもしれません。便利な生活環境に慣れた我々ですが、生活自体を少し見直すことも大切なかもしれません。

■ 運動で予防・骨粗鬆症

食生活と並んで大切なのが「運動」です。骨はからだが受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限らず、日常生活で「動く」習慣をつけましょう。

1 座るよりも立つ

立っているだけでも負荷がかかり、骨を丈夫にする効果があります。乗り物は短時間の移動なら、座るよりも立つことを習慣にしませんか？



2 歩く習慣を

歩くことで骨への負荷が多くなり、さらに丈夫になります。散歩を生活に取り入れたり、通勤・通学、買物なども歩く習慣をつけましょう。

3 運動は楽しんで

骨に負荷がかかる運動はテニスやバレーボールなど、集団で楽しみながらできる種目がお勧めです。また、1人でできる縄跳びも骨づくりに最適な運動です。



■ 注意したい生活習慣

骨粗鬆症予防3原則のひとつに「日光浴」がありましたが、現在では適度な外出で十分とされています。また、下記の3つの嗜好品の過剰摂取には注意が必要です。

タバコ

ニコチンは、カルシウム吸収を妨げたり、カルシウムを尿へ排泄する作用があります。喫煙は、さまざまな疾病の原因ともなるので、できるだけ禁煙を！

コーヒー

カフェインには、カルシウムの吸収を妨げる作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。

アルコール

適量の飲酒はカルシウム吸収に効果がありますが、過剰摂取はカルシウム吸収もビタミンD吸収も妨げます。週に2日は休肝日を！



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会