

食事で予防 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気ですが、その第一の予防は、毎日の食生活が大変重要となります。特に骨をつくるカルシウムをいかにして摂取するかがポイントです。年齢とともに骨量は減少しますが、その速度を少しでも遅くするために食生活を見直してみましょう。



● カルシウムを逃がさない工夫を

カルシウムは体内吸収率が低い栄養素のため、意識して摂ることが大切です。また、カルシウムの吸収を助ける栄養素などを上手に食事に取り入れて、吸収率をアップさせましょう。

吸収率のよいカルシウム食品

偏りをなくして
バランス食を
心がけましょう



牛乳 40%



小魚 33%



野菜 19%



● カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD

腸内でのカルシウム吸収や骨への沈着を助けます

ビタミンK

カルシウムの排泄や、骨の破壊を抑えます

マグネシウム

骨はもちろん、心臓の働きにも不可欠な栄養素

たんぱく質

良質のたんぱく質はカルシウムの吸収を促します

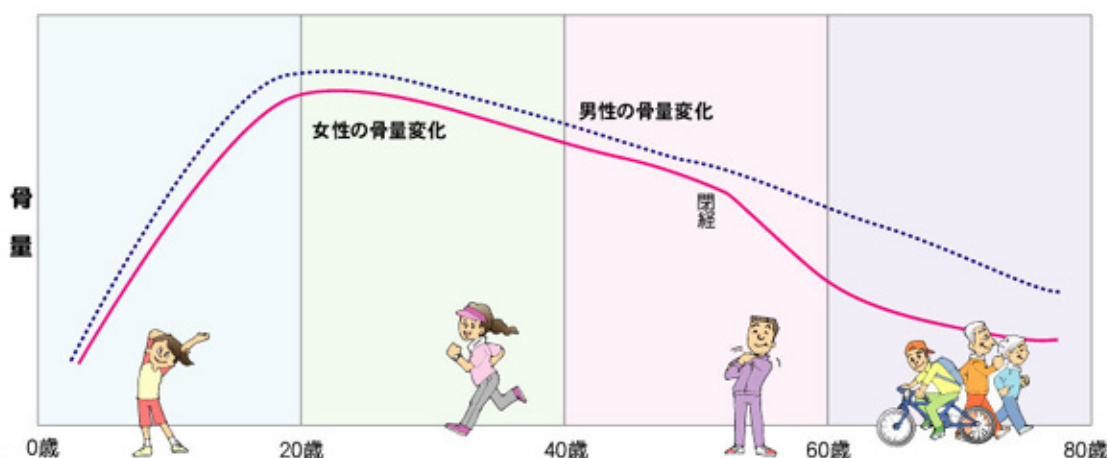


ヘルシーコラム～カルシウム貯金を！～

体内のカルシウムの99%は骨に貯蓄され、残り1%は血液中に「カルシウムイオン」として存在して、筋肉の収縮や血液凝固、神経伝達などに利用されています。血液中のカルシウムは常に一定量が必要なので、不足すると骨からカルシウムが血中に溶け出して調整しています。溶け出す頻度が高いと、骨粗鬆症の危険性も高まるため、日頃からカルシウム貯金を心掛けることが大切です。

● 変化する骨量

骨量は年齢とともに変化する。男性と女性とでは、右グラフのように顕著な差がみられます。特に女性は、閉経後に急激に骨量が減少するため、若いうちからカルシウムを蓄える必要があります。



女性は特に、年齢とともに骨量が大きく変化するので定期的に骨量測定を行うことも大切



骨はもちろん、からだの基盤づくりの大切な時期です。好き嫌いをなく食べて、からだを動かしてカルシウム貯金をたくさんしましょう。

骨量が最大になり、徐々に減少をはじめます。また、この時期は妊娠・授乳のために、より多くのカルシウムが必要になります。

女性は閉経を迎えると骨量の減少スピードが加速化しますので、今まで以上に意識してカルシウムの摂取と適度な運動を心がけましょう。

加齢とともに骨量は減少しますが、その速度を少しでも緩める工夫をしましょう。食事は肉や魚などの高たんぱく食も取り入れたバランス食を。

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