

すばる六甲 栄養だより

～骨粗しょう症予防のための食生活～

①骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、
骨の強さが低下して、骨折しやすい状態になることです。

骨量は 20 歳頃に最大骨量に達し、その後加齢に伴い減少します。
特に女性においては、
閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。



骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それ以外にもカルシウムの吸収を促進するビタミン D、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン K など、さまざまな栄養素も必要であるため、**1 日 3 回規則正しくバランスのとれた食事をとることが大切**になります。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 骨粗鬆症の予防のための食生活
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/information/food/e-02-007.html>

食生活のポイント

バランスのとれた食事を 1 日 3 回規則正しく。

毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにするとそれぞれの食品に含まれるさまざまな栄養素を摂取することができます。

特にカルシウムの摂取量を増やす工夫として、

小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れると良いでしょう。



適量の牛乳・乳製品をとりましょう。



牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてのその含有量だけでなく、吸収率においてすぐれた食品です。

牛乳 200mL で 1 日必要量の約 1/4 のカルシウムが摂取できます。