

# 骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症とは骨のカルシウムが減って骨量が少なくなる病気です。骨粗鬆症の人の骨は、大根にすがったような状態になっていて、ちょっとしたことで骨折してしまいます。原因には様々なものがありますが、カルシウム摂取不足が大きな原因の一つと言われています。日本人の普段の食生活では不足しがちです。カルシウムの吸収を助けるビタミンDと共に意識して摂りましょう。

## カルシウムの多い食品

牛乳 ヨーグルト チーズ  
がんもどき 納豆  
しらす干し いわし丸干し  
さくらえび ひじき



## ビタミンDの多い食品

干しいたけ 鮭 レバー  
さつま揚げ いわし かつお  
ぶり さんま まぐろ

日光(紫外線)を浴びると皮下にあるビタミンDの前身であるプロビタミンDが、ビタミンDに変わります。食物からもビタミンDはとれますが、適度に日光に当たることもビタミンDを体内に取り入れる方法です。

夏: 木陰で30分の日光浴

冬: 1日1時間ほど手や顔に日光をあてる。

★一手間、一工夫

骨粗鬆症予防のために今より+200mgを目標にしましょう。

いつもの野菜のかき揚げ+ひじき1g+桜エビ3g・・・74mgアップ

カボチャの煮物を少し変えてミルク煮に(牛乳50cc+スキムミルク3g)・・・83mgアップ

小松菜の煮浸し+しらす干し5g+油揚げ10g・・・72mgアップ

## 大丈夫ですか？

スナック菓子やカップラーメンに多く含まれるリンは、摂りすぎるとカルシウムの吸収が悪くなります。また、コーヒーなどに含まれるカフェインはカルシウムの排泄を促進させてしまいます。

食事は、バランスのとれた食生活を送ることが基本です。1日3食、主食に主菜と副菜を備えたメニューをとり、積極的にカルシウムをとりましょう。