

骨粗しよう症対策!!

~骨を守る~

いつまでも若々しく、元気に過ごすためには「骨の健康」を守ることが重要です。 骨粗しょう症のリスクとなる生活習慣は、「カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの不足」 「リンの過剰摂取」「極端なダイエット」「運動不足」「日光浴不足」「喫煙」「過度の飲酒」な どがあります。"骨太チェック"で食と生活習慣を振り返りましょう。

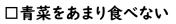


<u>骨太チェック</u>

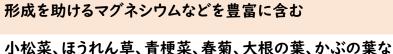
何個チェックがつきますか??

カルシウム源となる。

- □牛乳を飲むのは、毎日 | 杯以下または、ほとんど飲まない
- □ヨーグルトやチーズなどの乳製品は 週に2-3回しか食べない
- □大豆製品を 食べない日がある







豆腐や納豆、厚揚げなどの大豆製品はカルシウムや骨の

どの青菜はカルシウムやビタミンKを多く摂取できる シシャモ、シラスモし、サクラエビ、小アジなど骨や内臓ご

牛乳や乳製品は、吸収がよく効率がよい

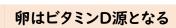
- □骨や内臓ごと食べられる小魚などを シシャモ、シラス干し、サクラエビ、小アジなど骨や内臓ご と食べられる魚介はカルシウムを豊富に含む。サバ缶やサケ缶も同様。
 - 骨を除いた刺身や切り身魚にはカルシウムはさほど含まれないが、たんぱく質源やビタミンD源となる

□卵を食べない日がある

週に2-3回しか食べない

□魚がメインの料理は

- □食事の時に主菜(肉・魚・卵・豆腐のおかず)を食べないことがある___
- □朝ごはんを 食べないことがある
- □スナック菓子やインスタント麺 清涼飲料水などの食品をよく利用する
- □運動はほとんどしない
- □お酒をよく飲む
- □喫煙している



主菜をとらないとたんぱく質が不足しやすい

朝食時には、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や卵料理を食べることが多いため、欠食すると取り逃してしまうことも。

カルシウムの吸収を阻害するリンを含むことがある

運動で骨に負荷をかけることは、 骨の健康にプラスな生活習慣

骨の健康にマイナスな生活習慣





骨の健康を守るためには、カルシウムだけでなくビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養素をまんべんなく多様な食品から摂取することが大切です。過度の飲酒や喫煙など、骨にマイナスの影響を与える生活習慣は改めるようにしましょう

栄養と料理 2022年9月号より一部改変

R4.10 県立こころの医療センター 栄養管理室