

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。

### 骨太チェック

何個チェックがつきますか??

牛乳を飲むのは、毎日1杯以下  
または、ほとんど飲まない

牛乳や乳製品は、吸収がよく効率がよいカルシウム源となる。



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形成を助けるマグネシウムなどを豊富に含む

青菜をあまり食べない



小松菜、ほうれん草、青梗菜、春菊、大根の葉、かぶの葉などの青菜はカルシウムやビタミンKを多く摂取できる

骨や内臓ごと食べられる小魚などを  
あまり食べない



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。

魚がメインの料理は  
週に2-3回しか食べない



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

卵はビタミンD源となる

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

主菜をとらないとたんぱく質が不足しやすい

朝ごはんを  
食べないことがある



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。

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

カルシウムの吸収を阻害するリンを含むことがある

運動はほとんどしない

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



お酒をよく飲む

骨の健康にマイナスな生活習慣

喫煙している



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