



特集

あなたの骨は大丈夫？ 骨粗鬆症を予防しよう！



骨粗鬆症が原因で起こる高齢者の骨折は生活の質 (QOL) を大きく損なうため、**骨粗鬆症の予防が重要**です。

● 骨粗鬆症の危険因子



除去できる危険因子

カルシウム不足、ビタミンD不足、ビタミンK不足
リンの過剰摂取、食塩の過剰摂取、極端な食事制限
運動不足、日照不足、喫煙、過度の飲酒、多量のコーヒー

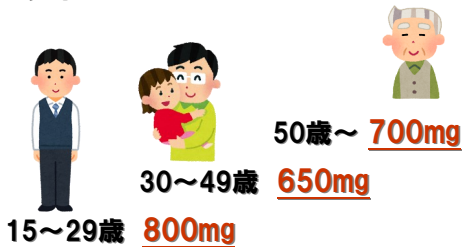
除去できない危険因子

加齢、性(女性)、人種、家族歴
遅い初潮、早期閉経、過去の骨折

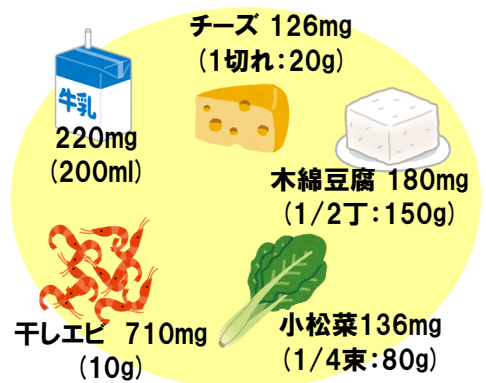


● カルシウムの推奨量(1日あたり)

男性



女性



● 骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。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など様々な栄養素も必要です。エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

▶ 1日3食規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう

主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜・きのこ・海藻料理)のそろった食事をとる。特にカルシウムの摂取量を増やす工夫として、主菜で大豆料理を、副菜で緑黄色野菜や海草類を取り入れることが挙げられます。

▶ 適量の牛乳・乳製品をとりましょう

12~69歳の男性:2~3つ分 女性:2つ分、70歳以上の男性・女性:2つ分



材料 (1人分)

- かぼちゃ 60g
- 玉ねぎ 15g
- バター 2g
- 水 50g
- コンソメ 0.5g
- 牛乳 100ml
- 塩 0.2g
- こしょう 0.1g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき1cm厚切りにし、たまねぎは薄切りにしておく。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にかぼちゃ、水、コンソメを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーやブレンダーで攪拌する。
- ⑤ ④と牛乳を合わせて温め、塩、こしょうで味を調べてできあがり。

季節の野菜と牛乳でつくろう!!

かぼちゃのポタージュ



1人分 エネルギー 144kcal 蛋白質 4.6g 脂質 5.6g 炭水化物 19g 塩分 0.5g カルシウム 122mg