

骨の健康づくり、始めましょう

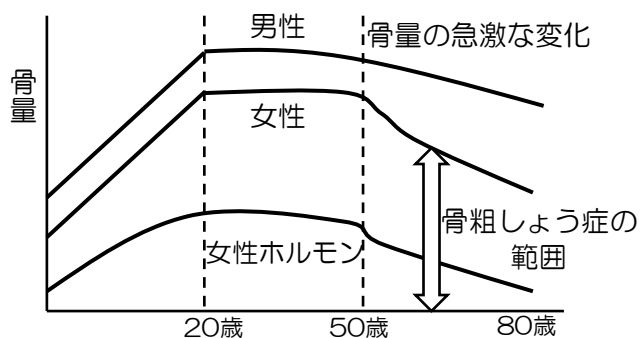


骨粗しょう症とは

骨量の減少などにより、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は、腰や背中の痛みなど症状がなくても一定の年齢になれば徐々に進行していきます。

特に高齢者は、骨折から寝たきり・要介護の状態につながってしまうケースがあるので、適度な運動・バランスの良い食事を心がけ、骨粗しょう症を予防しましょう。

年齢にともなう骨量の変化



骨は子どものころから少しずつカルシウムを蓄積し、20歳ごろに最大の量となります。40歳代半ばまで骨量は維持され、その後ゆるやかに減少しますが、女性では閉経後、急速に減少します。

骨を元気に！運動習慣

適度な運動は骨に刺激を与え、丈夫にします。継続が大切なので、負担の少ないものから無理のない範囲で始めてみましょう。

ウォーキングやスクワット等の運動だけでなく、階段の昇り降りや、日常の家事で積極的に体を動かすことも有効です。

【ウォーキング】

背筋を伸ばし、足をかかとから着地させるように歩きます。

1日30分を目安に、運動に慣れていない場合は少しずつ無理のない範囲で続けましょう。



日光浴を積極的に！

日光に当たることで、体の中でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

散歩しながら、日光を浴びましょう。

(夏は、直射日光が当たらない木陰などで。)

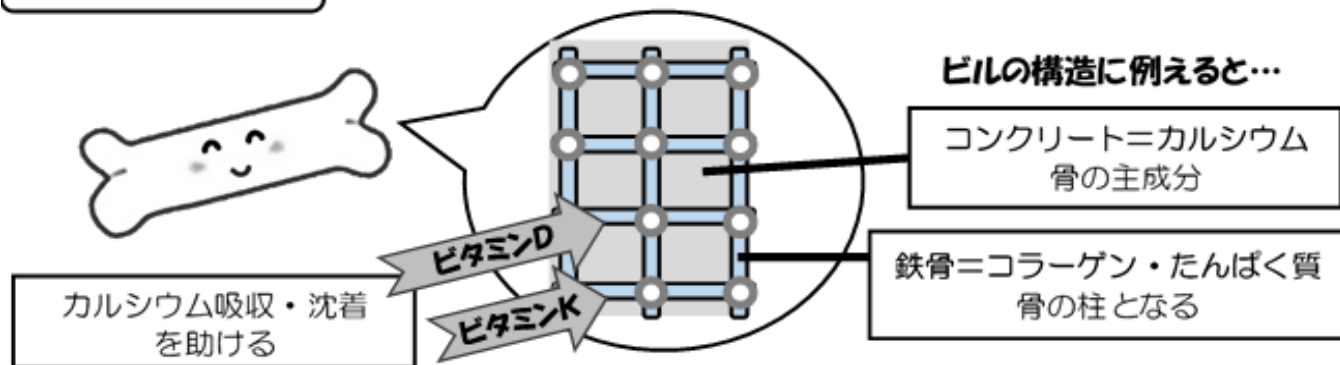


骨をつくる 食生活

丈夫な骨づくりには、カルシウムの摂取が重要ですが、他の栄養素も骨を作るのに関わっています。バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

骨の構造

(骨を作るためには、様々な栄養素が必要です。)



カルシウム

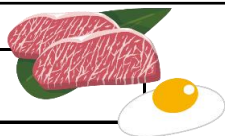


骨の主成分。一度にたくさんとっても吸収出来ないため、毎日続けてとりましょう。

牛乳(コップ1杯・200g) → 200mg
ヨーグルト(100g) → 120mg
桜エビ(6g) → 120mg
木綿豆腐(半丁・150g) → 140mg
納豆(1パック・40g) → 36mg
小松菜(1/4束・80g) → 136mg

カルシウムの1日の推奨摂取量は、
成人男性700~800mg
成人女性600~650mgです。

たんぱく質



骨の構造であるコラーゲンの材料になります。

肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆製品など

ビタミンD



カルシウムの吸収を助けます。カルシウムと一緒にとりましょう。

鮭(1切れ・80g) → 25.6μg
ブリ(1切れ・80g) → 6.4μg
しらす干し(大さじ2・10g) → 6.1μg
干しいたけ(2個・6g) → 1.0μg
まいたけ(50g) → 2.5μg

ビタミンDの1日の推奨摂取量は、
男女とも8.5μgです。

ビタミンK



骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨の形成を助ける働きがあります。

小松菜・ほうれん草・納豆など

骨粗しょう症検診について

船橋市健康づくり課

船橋市北本町1-16-55 船橋市保健福祉センター2階

電話: 047-409-3404 FAX: 047-409-2934

