



骨粗しょう症を防ぐ食事と生活

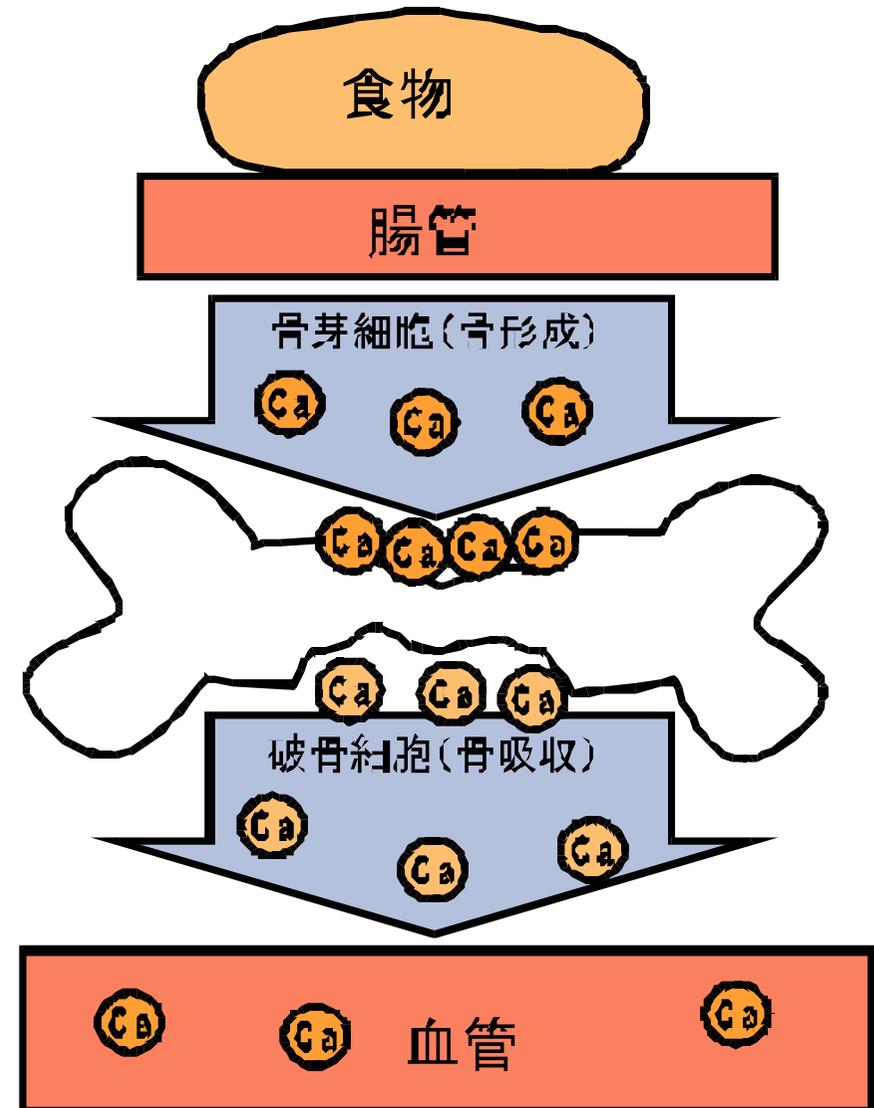
大阪労災病院勤労者予防医療センター

管理栄養士 藤井 夏美

骨粗しょう症とは？

《骨がスカスカになる状態》

- 海綿骨があらくなる。
- 皮質骨が薄くなる。
- まず脊椎(背骨)が弱ってくる。
- やがて全身の骨がスカスカになり少しの衝撃で簡単に骨折するようになる。



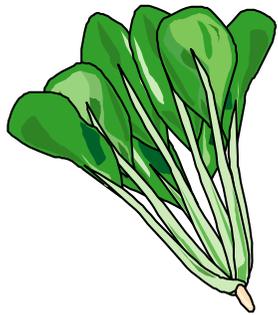
骨粗しょう症になりやすい こんな生活習慣・食習慣

- 遺伝
- 女性
- 加齢
- 小柄で痩せている
- 塩辛い物が好き
- インスタント食品をよく食べる
- お酒を飲みすぎる
- タバコを吸う
- ほとんど歩かない
- 日光に当たることが少ない
- カルシウム不足
- ビタミンD不足
- 急激なダイエットをしたことがある
- 1日3杯以上コーヒーを飲む

カルシウムが豊富な食品(1食分当たり)

- カルシウム摂取量: 一日600mg
- 骨密度を増やすには一日800mg必要

小松菜



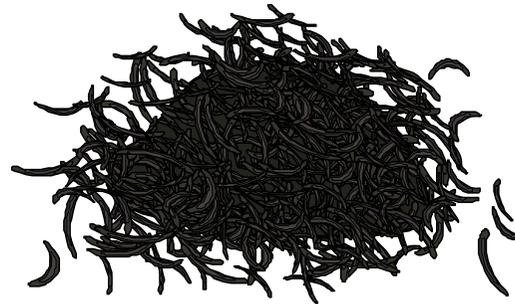
1/4わ(75g) 128mg

牛乳



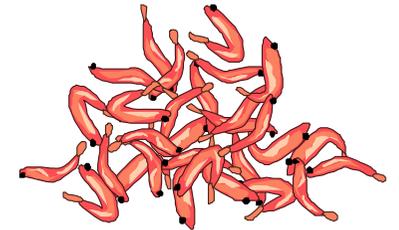
1カップ 231mg

ひじき



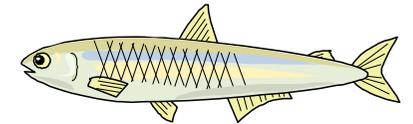
8g 112mg

干しえび



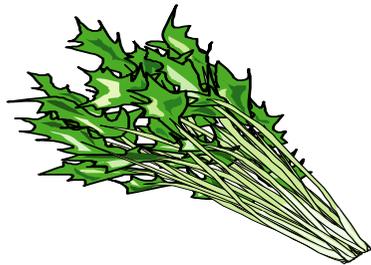
大さじ1 568mg

わかさぎ



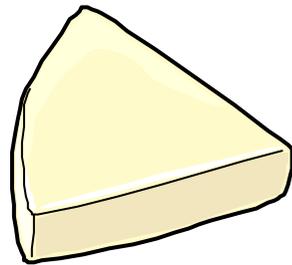
4尾(100g) 450mg

水菜



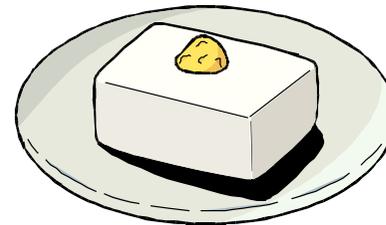
150g 315mg

プロセスチーズ



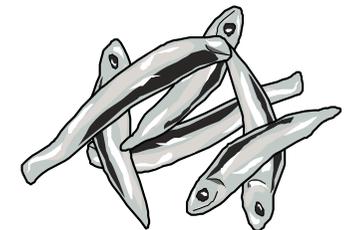
20g 126mg

とうふ



1/2T 150g 180mg

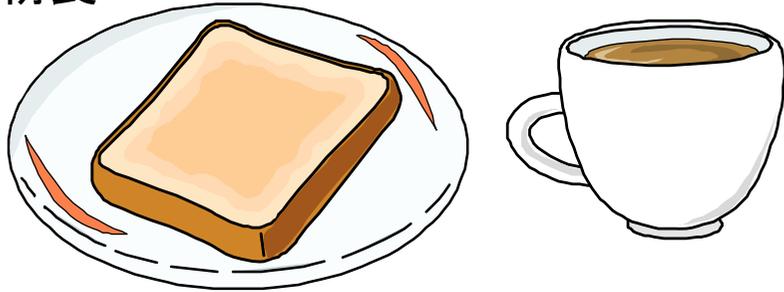
煮干



5尾(2.5g) 63mg

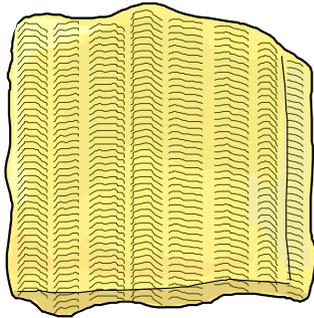
料理でカルシウムを増やすには

朝食



- ・スライスチーズを1枚のせる
- ・手作りジュース(小松菜とりんご)にする。又はサラダを追加する。
- ・ブラックコーヒーに牛乳を入れカフェオレにする。

昼食

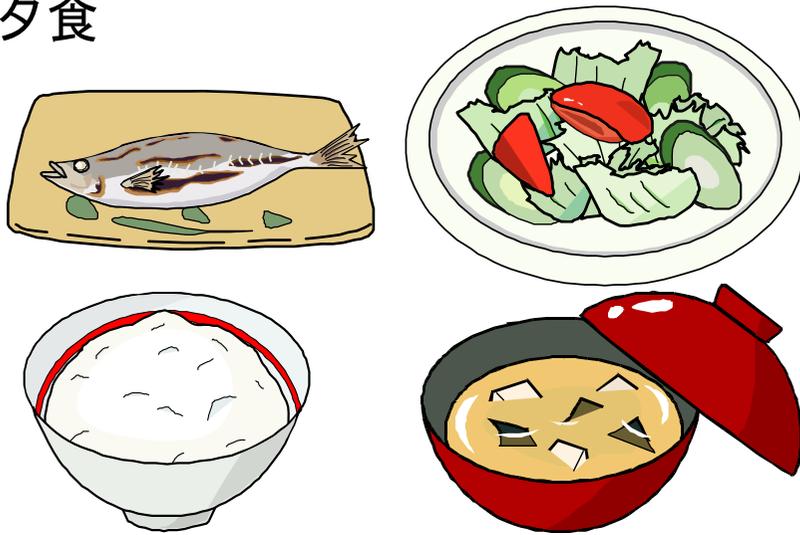


インスタント
ラーメン



- ・チンゲン菜、人参、桜海老、卵などをいっしょにいれる。
- ・湯豆腐を追加する。

夕食



- ・ひじきやちりめんをサラダに追加する。
- ・ひじきご飯にする。

生活と運動

《運動不足は骨を弱らせる一因になる。》

骨はその人の体の動きや体重に合わせて、形や強度が確保されるようになっています。

運動によって骨に負荷がかかり、カルシウムが骨に沈着する。

例えば、デスクワークばかりで運動不足、寝たきりで動くことができないなど。

《筋力も鍛えて骨折予防》

- 同時に平衡感覚や反射能力の低下を防ぐこともできるようになる。

《生活》

昔からの日本の生活は骨を丈夫にする。

欧米人と日本人の大腿骨頸部骨折のリスクを比べると日本人の方がリスクが少ない。

- 布団の上げ下ろし、畳で立ったり、座ったりする、CaやVDの多い食事
- 雑巾がけで足腰を鍛える。

超音波法 (QUS)

- かかとの骨に超音波を通しその速度や弱まり方で骨量を測定します。



《長所》

- X線を使用しないので、繰り返し検査しても安全。測定時間がとても短い

《短所》

- 測定部位が骨折しやすい部位と異なる為、精度があまり高くない。