

骨粗しょう症の予防のための食事、栄養 「骨粗しょう症の食事のポイント」

骨は健康で長生きするためにとっても大切です。しかし日頃骨の健康についてはあまり関心を持っていない人も多いと思います。

今回の骨健診をきっかけに、骨の健康について考えるようにしてください。

1. 適切な体重を維持しましょう

骨粗しょう症は骨の病気ですが、適切な体重を維持することも大切です。まずは、身長と体重からBMI（体格指数）を計算してみましょう。

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

身長単位はメートル (m) にして、2回割ることになります。

例えば体重50kg、身長150cmの場合、 $50 \div 1.5 \div 1.5$ で22.2となります。

このBMIが下の表の範囲に入っていて、大きく変わってなければ、体重は適正です。やせ過ぎの場合には、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

太り過ぎの場合には、高血圧や糖尿病などのリスクが高くなります。

目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9



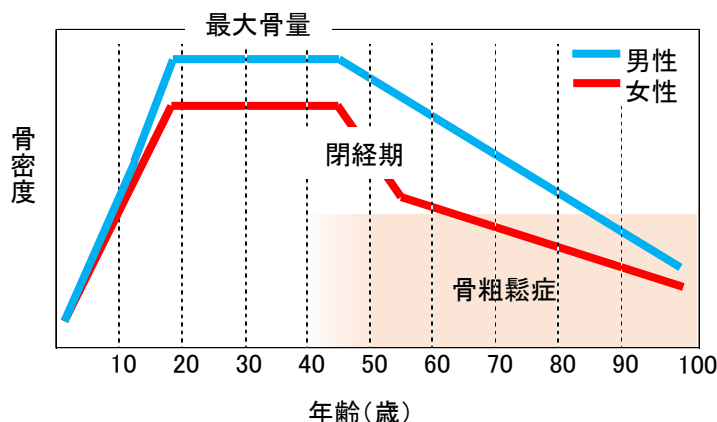
定期的に体重を測定しましょう。

2. 骨密度を維持しましょう

今、皆さまは人生で一番骨密度の高い状態になります。

これからは、その骨密度を維持していくことが大切です。

中高年以降は自然と骨密度は低下していきますが、食事や運動によって、その減少を抑えることができます。継続して骨健診を受けて、チェックしていきましょう。



3. バランスの良い食事

健康を維持するためには、エネルギーと様々な栄養素を摂取する必要があります。そのためには、いろいろな食品を摂取する、バランスの良い食事が基本です。主食、主菜、副菜 プラス牛乳・乳製品、果物のような定食スタイルの食事を心がけて下さい。

その中でもまずはたんぱく質を意識しましょう。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品を毎食食べるようにしてください。



4. カルシウム

次に骨の大切な材料であるカルシウムを摂りましょう。

牛乳・乳製品や骨まで食べることでできる小魚、緑の野菜、大豆・大豆製品がお勧めです。

中でも、牛乳・乳製品はカルシウムを多く含み、その吸収率も高いので特にお勧めです。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするという人は、温めた牛乳を少しずつ飲むか、チーズやヨーグルトを食べるようにすると良いです。

カルシウムのサプリメントも販売されていますが、使用には注意が必要です。医師やお店の人に相談してみてください。

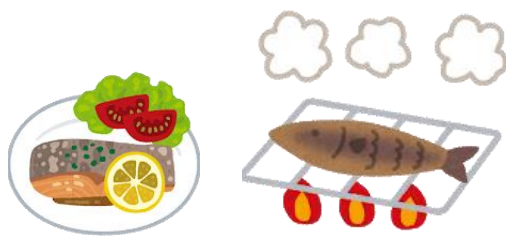
5. ビタミンD

次に大切な栄養素は、ビタミンDです。

ビタミンDは骨だけではなく、筋肉にも大切な働きをしています。

筋肉の健康を維持することは、転倒などによる骨折の予防にもつながります。

ビタミンDは魚ときのこに多く含まれています。また、紫外線に当たると皮膚で作られます。



適度に紫外線に当たることも大切
(1日15-30分)

6. その他、注意すること

ビタミンKを多く含んでいる納豆を食べる。

(医師や薬剤師から禁止されている場合には食べないようにしてください)

骨の質をよくするために野菜や果物を食べる

お酒を飲みすぎない(1日にビール1本、日本酒1合、ワイン1杯程度にしましょう)

できるだけ体を動かしましょう。散歩、階段の上り下りなどで結構です。

定期的に骨健診を受診して、骨の状態を確認しましょう。

骨粗鬆症、骨折の予防のための食事、栄養 「骨粗しょう症の食事のポイント」

骨粗しょう症になると骨折しやすくなります。骨折は要支援や要介護につながります。健康で長生きするために、骨粗しょう症、骨折の予防が大切です。今回の骨健診をきっかけに、骨の健康について考えるようにしてください。

1. 体重は減っていませんか

骨粗しょう症は骨の病気ですが、適切な体重を維持することも大切です。まずは、身長と体重から体格指数（BMI）を計算してみましょう。

BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

身長単位はメートル（m）にして、2回割ることになります。

例えば体重50kg、身長150cmの場合、 $50 \div 1.5 \div 1.5$ で22.2となります。

このBMIが下の表の範囲に入っていて、大きく変わっていなければ、体重は適正です。骨粗鬆症の場合には、特にやせ過ぎには注意が必要です。

目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9



定期的に体重を測定しましょう。

2. バランスの良い食事

健康を維持するためには、エネルギーと様々な栄養素を摂取する必要があります。そのためには、いろいろな食品を摂取する、バランスの良い食事が基本です。主食、主菜、副菜 プラス牛乳・乳製品、果物のような定食スタイルの食事を心がけて下さい。

その中でもまずはたんぱく質を意識しましょう。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品を毎食食べるようにしてください。



3. カルシウム

次に骨の大切な材料であるカルシウムを摂りましょう。

牛乳・乳製品や骨まで食べることでできる小魚、緑の野菜、大豆・大豆製品がお勧めです。中でも、牛乳・乳製品はカルシウムを多く含み、その吸収率も高いので特にお勧めです。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするという人は、温めた牛乳を少しずつ飲むか、チーズやヨーグルトを食べるようにすると良いです。

カルシウムのサプリメントも販売されていますが、使用には注意が必要です。医師やお店の人に相談してみてください。

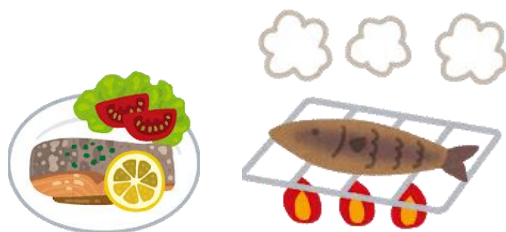
4. ビタミンD

次に大切な栄養素は、ビタミンDです。

ビタミンDは骨だけではなく、筋肉にも大切な働きをしています。

筋肉の健康を維持することは、転倒などによる骨折の予防にもつながります。

ビタミンDは魚ときのこに多く含まれています。また、紫外線に当たると皮ふで作られます。



適度に紫外線に当たることも大切
(1日15-30分くらい)

5. 骨折の予防

転倒は骨折の原因になります。転倒を防ぐためには筋肉も大切です。できるだけ体を動かして、筋肉を維持するようにしましょう。体重が減りすぎていないか、チェックしてください。食事、特にたんぱく質とビタミンDも大切です。

5. その他、注意すること

ビタミンKを多く含んでいる納豆を食べる。

(医師や薬剤師から禁止されている場合には食べないようにしてください。)

骨の質をよくするために野菜や果物を食べる。

