



健康ワンポイントアドバイス

骨粗しょう症予防のための生活習慣

骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨が折れやすくなる病気です。尻もちをつくなど、ちょっとした刺激が重篤な骨折につながることもあります。

骨粗しょう症にならないためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

1日3食バランス良く食べましょう

過度な食事制限やダイエットは、骨に悪影響を及ぼす可能性があります。3食バランス良く、骨を作る栄養素を意識してしっかり食べることが大切です。

また食塩の過剰摂取は、カルシウムの排出を促してしまうため、減塩にも取り組みましょう。

骨を作る主な栄養素

●カルシウム

骨の主成分です。乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜などを積極的に取り入れましょう。

●ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。魚やキノコなどで補いましょう。適度な日光浴でも作られます。



骨活のすすめ
(厚生労働省)

●ビタミンK

カルシウムを骨に沈着させる働きがあります。納豆や緑黄色野菜に含まれています。

骨に刺激を与える運動をしましょう

骨は運動によって強くできます。ジョギングや弾みをつけたウォーキング、縄跳び、かかと落とし(つま先立ち後、かかとをストンと落とす運動)など、骨に刺激が与えられる運動が効果的です。

特設Webコンテンツ「骨活のすすめ」

骨粗しょう症の症状や対策をクイズ形式の動画で楽しく学べます。10～60代以上まで、年代別にポイントが紹介されています。

【健康づくり課 管理栄養士】