



骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量(骨量)が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことを言います。骨量は20歳頃に最大に達し、その後、年齢を重ねることにより、どんな人でも減ってきます。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなり、50代以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症とされています。

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症には、自分では除去できない危険因子と除去できる危険因子があります(表1)。このうち、除去可能な危険因子を早期に取り除くことで予防ができます。

除去できない危険因子

加齢	家族歴
性(女性)	遅い初潮
人種	早期閉経
過去の骨折	

除去できる危険因子

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

表1. 骨粗しょう症の危険因子

食事

小さい頃からの食生活は、骨量の最大値に影響を与えます。その後の骨量の維持には、普段の食生活が大切です。年代に関係なく、日頃からバランスのよい食生活を心がけましょう。そのうえで、骨にとって大切な栄養素をとりましょう。

【参考】

骨粗鬆症ガイドライン2015
骨粗鬆症財団HP
e-ヘルスネット

■カルシウム(推奨量:1日800mg)

乳製品、小魚、大豆・豆製品、小松菜や切り干し大根に含まれます。

■ビタミンD(推奨量:1日15~20μg)

鮭、マグロ、しらす干し、さば、きくらげなどに含まれます。

■ビタミンK(推奨量:1日250~300μg)

納豆、緑黄色野菜などに含まれます。



当社管理栄養士監修 簡単レシピ紹介



カルシウムたっぷりお手軽ふりかけ(10回分)

- ちりめんじゃこ(大匙4)
- 粉チーズ(大匙2)
- かつお節(大匙2)
- 黒ゴマ(大匙2)

***すべての材料を混ぜ合わせるだけ!**

1回分あたり、カルシウム 約44mg ビタミンD 約1.2 μgが摂れます!

運動

骨は、運動によって刺激を与えられると強くなります。ウォーキングや片足立ち(例:左右1分間ずつ・1日3回)、スクワット(例:5回1セット。1日3回)など、無理のないところから始めてみましょう。

何をしたら良いか迷っている方必見!

当社では、骨に良い生活習慣を提案する専門家「ヘルシーライフアドバイザー」が、一人ひとりに合わせた、無理のないプランを提案する「継続支援プログラム」を実施しております。ご興味のある方は、店舗までお問合せ下さい。

