

骨粗鬆症予防の 食事について

③骨粗鬆症

骨粗鬆症とは？

➡ 骨強度（骨密度＋骨質）が低下し、骨折しやすくなる病気



➡ 主な原因は加齢・閉経（女性ホルモンの低下）



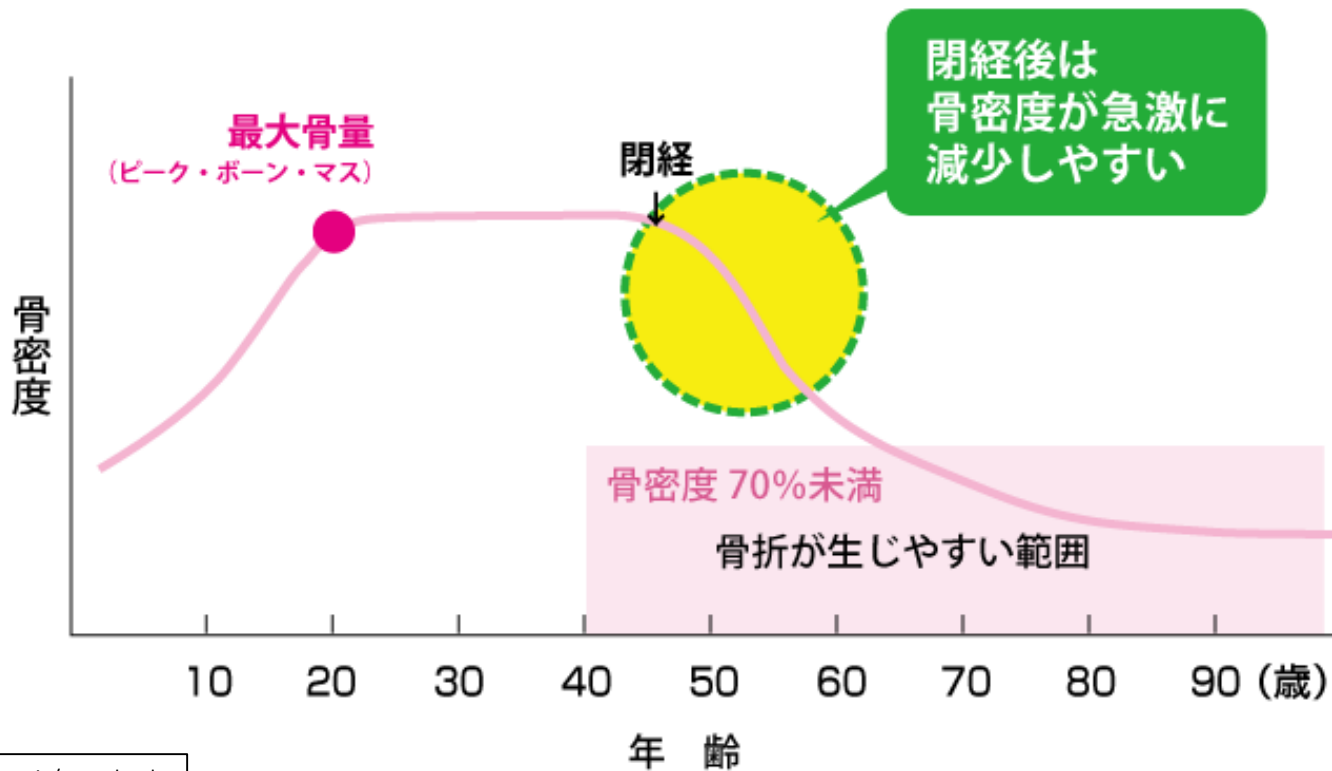
➡ 男性より女性に多く見られる

骨粗鬆症の患者の
約8割が女性！

③骨粗鬆症

閉経後は特に骨粗鬆症になりやすくなります

女性の骨密度の変化



イラスト引用：<https://iihone.jp/cause.html>

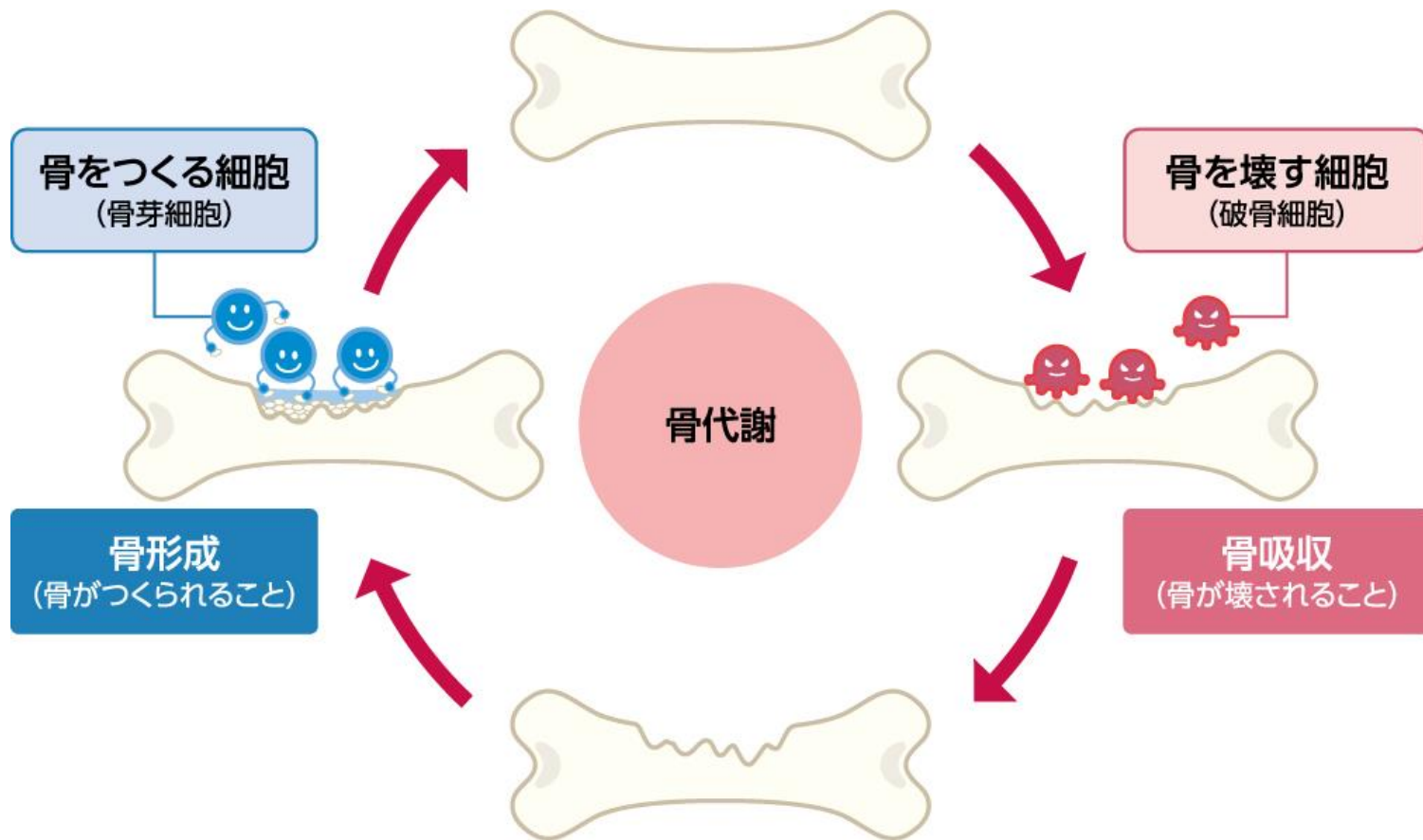
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版より一部改編

女性ホルモンのエストロゲン：骨吸収を緩やかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働き

➡ 閉経によるエストロゲンの分泌低下は骨粗鬆症の発症リスクを上昇

③骨粗鬆症

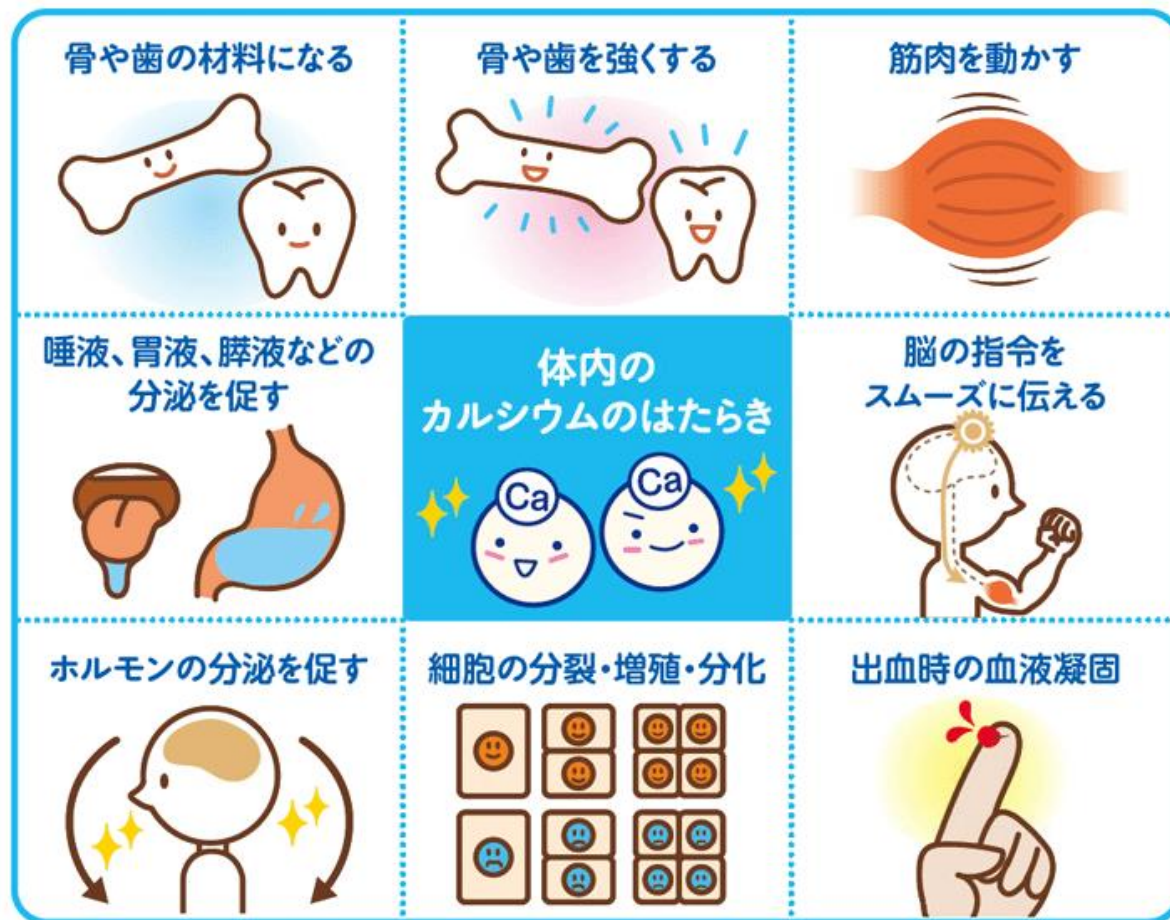
骨は常に古いものから新しいものへ生まれ変わっています



- ・ 健康な骨 ➡ 骨形成と骨吸収のバランスが釣り合っている
- ・ **骨粗鬆症 ➡ 骨吸収が骨形成を上回ってしまう**

③骨粗鬆症

骨の主成分はカルシウムです



カルシウムは骨の材料だけでなく体内で様々な働きをしています

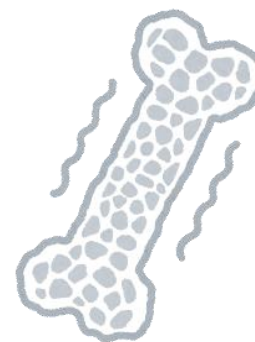
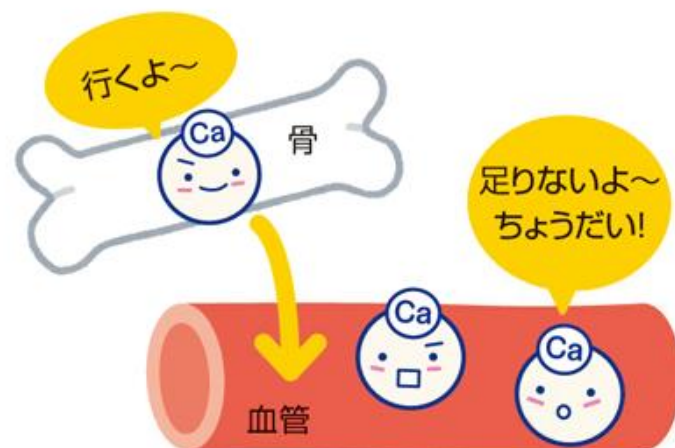
③骨粗鬆症

食事から摂るカルシウムが不足してしまうと

➡ 骨からカルシウムが溶け出す

➡ 筋肉など他の体内の働きのために使われる

➡ 不足した状態が続くと
どんどんカルシウムが溶け出て
骨がスカスカに（骨粗鬆症）



③骨粗鬆症

カルシウムを意識して摂りましょう

カルシウムを多く含む食品



特に牛乳は吸収率の良い
カルシウム補給源！
プラスコップ1杯を！！

- ・ **乳製品**：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ・ **大豆製品**：大豆、納豆、豆腐、厚揚げ、がんもなど
- ・ **青菜**：ほうれん草、小松菜、チンゲン菜など
- ・ **海藻類**：わかめ、ひじき、のりなど
- ・ **小魚**：しらす干し、干しエビなど

日本人は世界的に見ても
カルシウム摂取量が少ない
多めに摂取する意識が大切！



③骨粗鬆症

カルシウムに関わる栄養素

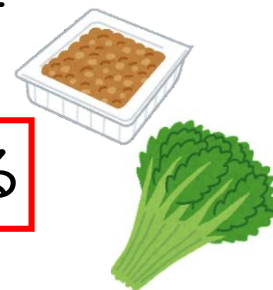
ビタミンD

- ・腸からのカルシウム吸収を助ける働き
 - ・日光を浴びることで皮膚でも作られる
- 魚介類、きのこ類に多く含まれる



ビタミンK

- ・カルシウムの骨への沈着を助ける働き
 - ・成人は腸内細菌によっても作られる
- 納豆、葉野菜、海藻類に多く含まれる



たんぱく質

- ・骨の土台 → たんぱく質の一種コラーゲン
 - ・コラーゲンが劣化すると骨質は低下する
- 肉類、魚介類、卵、大豆製品に多く含まれる

③骨粗鬆症

丈夫な骨づくりには運動も大切です

- ・ 運動することで骨を作る細胞の働きが活発になる
- ・ 筋肉が増強しバランス感覚が改善することで転倒防止

まずはウォーキングなど
取り入れやすい運動習慣を
作っていきましょう！

