

～骨粗鬆症予防～



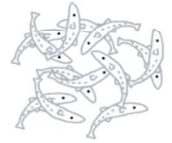
毎日の生活習慣で骨を丈夫に

骨粗鬆症は、骨量が減少し骨折しやすくなる病気です。年齢とともに骨量は減少しますが、毎日の食事と生活習慣で予防することが出来ます。

骨の形成に役立つ4つのポイント

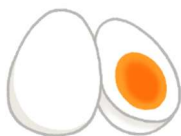
① カルシウムで骨を丈夫に

カルシウムは骨の主成分になります
1 日 700～800mg を目標に摂取しましょう
乳製品・大豆製品・小魚に多く含まれます



② ビタミン D で吸収力アップ

カルシウムの吸収を助けます
鮭・きのこ・卵に多く含まれます



日光浴でも体内で
合成できます



③ ビタミン K で骨を強く

カルシウムを骨に沈着させます
納豆・青菜に多く含まれます



④ 適度な運動で骨に刺激を

運動は骨を強くするだけでなく転倒
予防にも繋がります。

散歩など無理のない範囲で、体を
動かしましょう！



【カルシウムが豊富なメニュー】

- ・ 鮭と舞茸のチーズ焼き → ビタミン D
- ・ ほうれん草の白和え → ビタミン K
- ・ 牛乳 → カルシウム

この献立で、1 日に必要なカルシウム量の
約半分を摂取でき、ビタミン D やビタミン K
も豊富に含まれています。



最後に… 塩分の取り過ぎは、カルシウムを体外へ排出してしまいます。

薄味を心がけましょう！