

～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！