

(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)

# 強い骨でイキイキ生活を

骨は、体を支えるだけでなく内臓を保護したり、血液を造る場所となったりと、多くの重要な役割を持つ組織です。骨はカルシウムやたんぱく質、コラーゲン等からできており、これらが減ってくると骨がスカスカになり、多数の穴があき、もろく折れやすい状態になってしまいます。

この状態を **骨粗しょう症** といいます。



骨粗しょう症は、閉経後の女性や御年配の方々に多くみられ、寝たきりの原因の一つとなっています。

**💡 目ごろから以下のことに気をつけて、骨粗しょう症知らずの体をつくりましょう！ 💡**

## ①カルシウムを十分に摂る

まずは骨の材料になるカルシウムをしっかり摂りましょう！

日本人はカルシウム不足といわれています。

1日 600mg を目安に摂りましょう。

おすすめ

摂るなら、他の食品に比べてカルシウムの吸収がよい **乳製品** を！

牛乳は 1日 200ml を目安に飲みましょう

## ★その他カルシウムの多い食品★

- ・ 小魚
- ・ 青菜
- ・ 切り干し大根
- ・ 海藻
- ・ 大豆製品 など

## ②ビタミンDで吸収率アップ!

摂ったカルシウムを効率よく吸収するには **ビタミンD** が強い味方となります。ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれているので積極的に摂りましょう。



また、ビタミンDは日光に当たることにより皮膚で作られると言われています。



普段、室内で過ごすことの多い方は、外に出て 15分程散歩してみましょう！

※日焼けするほど日光に当たる必要はありません

## ③適度な運動を!!



食物から摂ったカルシウムを骨にしっかり蓄えるためには運動が必要です。

ウォーキングやジョギング、エアロビクスなどがオススメです。

## ④リン・食塩の摂りすぎに注意!!

リンの摂り過ぎは、カルシウムの吸収を邪魔してしまいます。

また、カルシウムをしっかり摂っていても、食塩の摂り過ぎにより尿と一緒に出て行く量が増えてしまいます。

リンの多いものはできるだけ控え、薄味の食事を心がけましょう。

## リンを多く含むもの

- インスタント食品
- ハム・ソーセージ
- 練り製品
- スナック菓子など

