



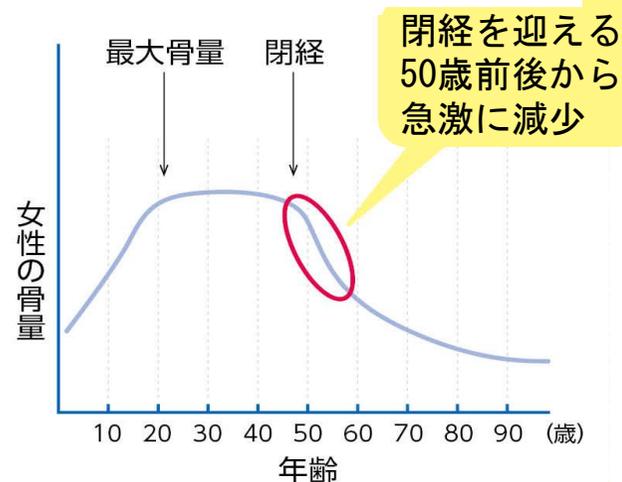
🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

骨粗しょう症に注意！

雪が降るシーズンですね。❄️ 冬道で転倒し、骨折してしまうケースは少なくありません。歩き方に気を付けるだけでなく、日々の食事から骨の健康を意識してみましょう！

骨粗しょう症とは ^{※1}

- 骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。
- 骨粗しょう症の主な原因は、加齢とカルシウムの摂取不足です。^{※2}
- 骨折しやすい部位は、上腕のつけ根、太もものつけ根、手首です。また、気づかないうちに背骨・腰骨が徐々に押しつぶされる**圧迫骨折**も多く報告されており、若いときより背が4 cm以上縮んだ場合は注意が必要です。
- 女性の骨量の変化は女性ホルモンと深く関係しており、国内の患者数は男性300万人に対して女性980万人と、**圧倒的に女性に多い病気**です。右のグラフのように、**女性の骨量は閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少していきます。**



骨粗しょう症を予防する食事の工夫

①3食規則正しく栄養バランス※1のよい食事を摂取する



- 主食（ご飯・パン・麺類など）
 - 主菜（肉・魚・卵など）
 - 副菜（野菜・きのこ・海藻など）
- 3つがそろった食事

②カルシウムの吸収を※3悪くする食品に注意する



- リン（加工食品に多い）
 - 食塩
 - カフェイン
 - アルコール
- ⚠️喫煙も骨粗しょう症のリスクを高めます。

③骨の健康に必要な栄養素を摂取する※1

カルシウム（骨の材料）

牛乳・乳製品



大豆製品・魚介類



野菜・海藻類



ビタミンD

（腸からのカルシウムの吸収をよくする）



ビタミンK

（カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す）



メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK (北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)

※2 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014)

※3 かしく改善!“骨粗しょう症”の方の食事 (蒲池桂子,MSD株式会社,2020)

