

食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～骨粗しょう症予防編～

骨粗しょう症とは？

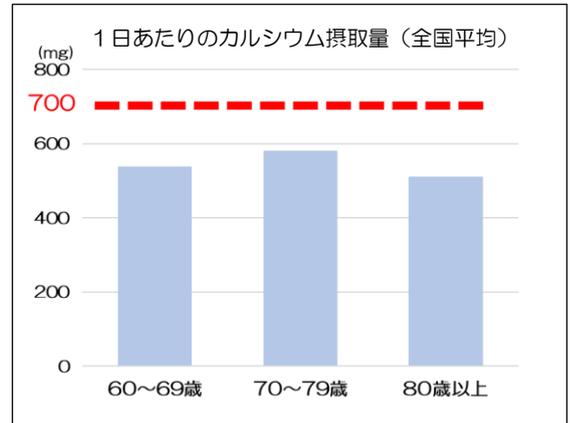
骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。
骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。



予防のための3つのポイント

① カルシウム(Ca)をしっかり摂る

牛乳1本(200ml) Ca 220mg	ヨーグルト1カップ (100g) Ca 120mg	チーズ2切れ(40g) Ca 252mg	粉チーズ大さじ1 (6g) Ca 78mg
ひじき煮1皿 Ca 50mg	切干大根煮1皿 Ca 50mg	小松菜1/2(100g) Ca 170mg	水菜1株(50g) Ca 105mg
厚揚げ(75g) Ca 180mg	納豆1パック(40g) Ca 36mg	豆乳1本(200ml) Ca 62mg	ししゃも3本(45g) Ca 158mg



不足しています！
1日700mgを目指しましょう。

② ビタミンDをしっかり摂る

きのこ類

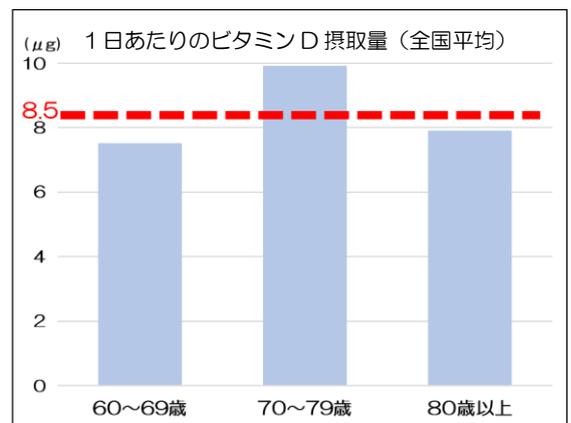


魚介類



日光浴

ビタミンDは日光浴すると、
皮膚で産生されます。
1日30分程度の散歩がおすすめです。



意識して摂りましょう！
1日8.5μgを目指しましょう。

③ 加工品などの食べ過ぎに注意する

カップ麺やファストフードなどに使われている食品添加物には、リンが多く含まれています。
リンは、カルシウムの吸収を阻害してしまうので、加工品の食べ過ぎには注意しましょう。