

骨を強くする食事

高齢者、閉経後の女性、運動不足の方などは骨粗鬆症になりやすく、骨折により要介護や寝たきりになるリスクが高まります。

骨は毎日作り変えられるため、骨量維持のために必要な栄養素を毎日補給しましょう。



骨を作るのに必要な栄養素と多く含む食品

カルシウム

骨の主成分であり、不足した状態が続くと骨量が減少してしまいます。

- ・乳製品 (牛乳、チーズなど)
- ・小魚 (桜えび、しらす干しなど)
- ・大豆製品 (豆腐、納豆など)
- ・野菜類 (切り干し大根、小松菜、かぶや大根の葉など)



*日本人のカルシウム摂取量は不足の傾向にあるといわれています。
毎日意識して食生活に取り入れましょう。

ビタミンD

腸管からのカルシウム吸収を助けます。

- ・魚類 (鮭、いわし、さんまなど)
- ・きのこ類 (干しいたけ、きくらげなど)



*油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。
*ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でも合成されます。1日15分程度日光を浴びましょう。

ビタミンK

骨の強さの維持を助けます。

- ・納豆
- ・葉野菜 (モロヘイヤ、ほうれん草など)
- ・かぶや大根の葉



*ワルファリンを服用している方は薬剤師にご相談ください。

他にも、骨の維持・形成にはさまざまな栄養素が関わっています。

たんぱく質(肉、魚、卵、豆、乳製品)や野菜・果物などの食品から、さまざまな栄養素やエネルギーを過不足なく摂ることが大切です！



※ 特に避けるべき食品はありませんが、リン・カフェイン・食塩・アルコールは、過剰に摂取するとカルシウムの吸収阻害・排泄促進に関わるため、注意が必要です。

💡 **リン**：摂取過多が問題視されている栄養素です。
インスタント食品や加工食品の食品添加物としても使用されています。



摂りすぎに注意！



☑ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂りましょう

欠食や少食は、カルシウムをはじめ必要な栄養素が不足しやすくなります。主菜で**魚料理**や**大豆料理**を、副菜で**緑黄色野菜**や**海藻類**を積極的に摂るとよいです。



☑ 牛乳・乳製品を毎日積極的に食べましょう

乳製品は、**カルシウム含有量が多い**だけでなく、他の食品より**吸収率が高い**ため、カルシウム供給源として優れた食品です。

さらに効率よくカルシウムを摂ろう！

乳製品は料理にも取り入れましょう！

ドレッシングやマヨネーズに混ぜる



溶き卵やひき肉に加える



煮込み料理や汁物に加える



薄味でも満足できます！

▶ **低脂肪乳**や**脱脂粉乳**は普通牛乳よりも低脂質でカルシウムを豊富に含みます。

▶ カルシウムが豊富な食品は**夜に摂ると効果的**といわれています。

< カルシウムたっぷり献立例 >

エネルギー：約 1620kcal

カルシウム：約 **920mg**

朝

- ☑ トーストに**チーズ**をトッピング
- ☑ **牛乳**に**きな粉**を追加
- ☑ オムレツに**スキムミルク**を追加
つけあわせにビタミンKが豊富な**ブロッコリー**を追加

昼

- ☑ きつねうどんの具に**小松菜**をプラス

夜

- ☑ **大根の葉**は捨てずにご飯に混ぜる
- ☑ 魚は**骨ごと**食べられるまで軟らかく煮込む
- ☑ ひじきの煮物は**大豆**や**油揚げ**などを加えて具沢山に
- ☑ サラダに野菜だけでなく**豆腐**を追加

食事量が少なく、カルシウムが不足する方



カルシウムが強化された食品を利用しましょう！

骨粗鬆症の方は、カルシウムを1日に**700~800mg**摂ることが推奨されています。

※ チーズ、しらす干しなどは**食塩**が多い食品のひとつです。過剰摂取にも注意しましょう。

適度な運動も行いましょう！

- ◎ 骨は**刺激が加わると強さが増す**といわれています。
- ◎ **筋力やバランス力を向上**させ、骨折の原因となる転倒を防ぎます。
- ◎ 日光に当たる屋外での運動は、**ビタミンD**が**合成**されます。



日中の買い物やウォーキング、家の中での足踏みや体操、筋力トレーニングなど、自分に合った運動を続けることが大切です。

怪我には十分注意しましょう