

骨粗しょう症予防！

強くしなやかな骨を目指して



骨粗しょう症とは？

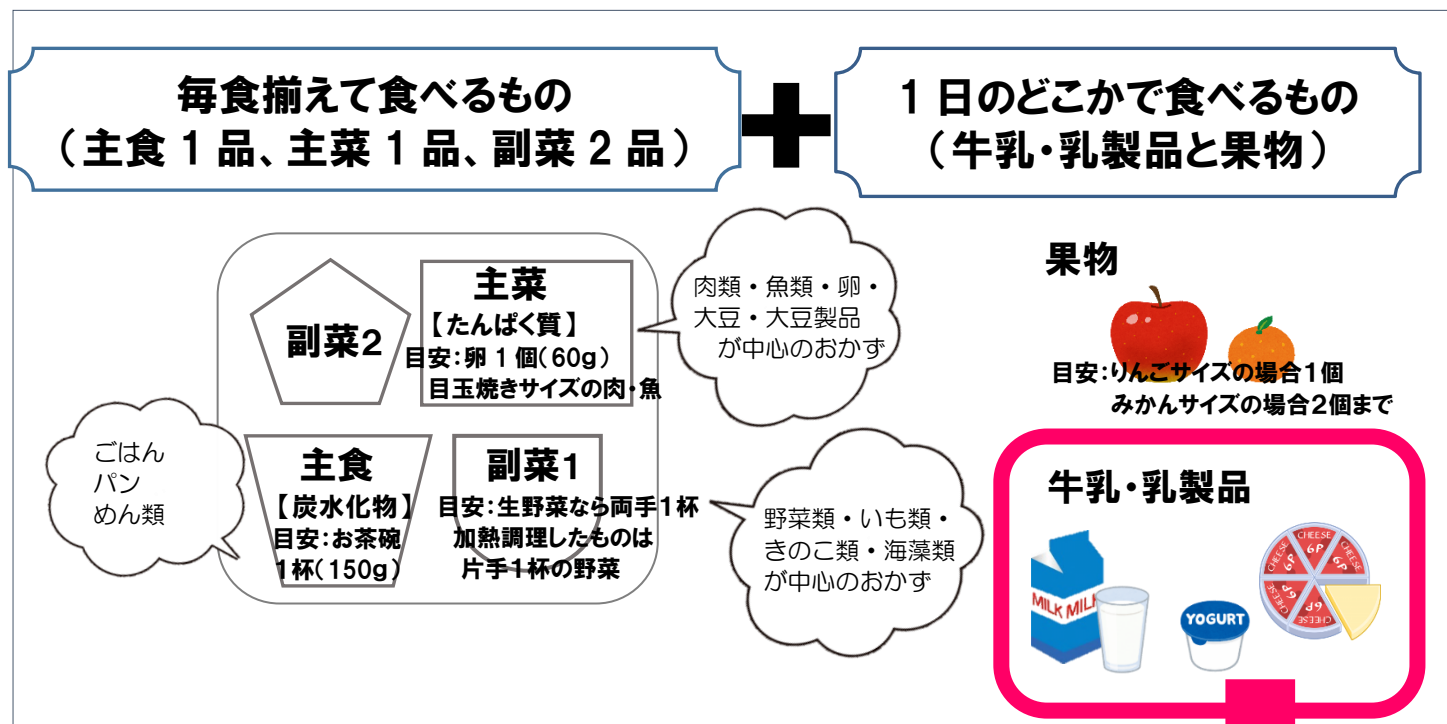
骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいた、くしゃみをした等のわずかな衝撃で骨折し、要介護状態や寝たきりの原因にもなります。

骨粗しょう症は、女性の方が発症しやすいと言われていますが、男性も油断は禁物！（患者の4人に1人は男性です）しっかりと予防し、骨粗しょう症になるリスクを低下させていきましょう。

◎ まずは食事の基本を整えよう

骨を強くしなやかにするためには、食事の基本を整えることが大切です。

1日3食、主食、主菜、副菜が揃った食事をこころがけましょう。



牛乳・乳製品には骨の材料になるカルシウムが豊富に含まれています。

牛乳・乳製品をとれる方は、積極的にとりましょう。牛乳・乳製品は手軽ですが、カルシウムが豊富に含まれているのは、牛乳・乳製品だけではありません。牛乳・乳製品が苦手な方は、大豆製品や青菜を毎日食べるなど、カルシウムを積極的に摂りましょう。

<1日の目安>



1日の中での
組み合わせ方は
自由

◎ 骨を強くするために積極的にとりたい栄養素

以下の表の栄養素は、骨のために必要です。主食、主菜、副菜に取り入れてみましょう。

骨をつくる栄養素

役割	栄養素	主な食品
骨の材料になる	カルシウム	牛乳・乳製品、大豆製品、 小魚や骨ごと食べられる魚、緑黄色野菜 (特に青菜)、海藻、切り干し大根など
カルシウムの吸収を助ける	ビタミンD	魚介類、きくらげ、干ししいたけ
骨の形成を促す	ビタミンK	納豆、青菜など
	マグネシウム	大豆製品、ごま、ナッツ類、 海藻、魚介類など

◆ 例えば…

主食：ごまを混ぜ込んだ麦ごはん、小松菜とじゃこの混ぜごはん など

主菜：骨ごと食べられる魚の缶詰、納豆、ひじきの煮物入り卵焼き など

副菜：切り干し大根とほうれん草のごま和え、いんげんのナッツ和え、きのこピーマンのさっと煮、
わかめと豆腐の味噌汁 など

カルシウムの多い食品を食べるだけでは、 骨は強くならない！？



カルシウムの多い食品を食事に取り入れ、**骨に負荷をかけなければ、骨は強くなりません。**骨に負荷をかけてあげることも大切です。

★ 気軽にできる！ちょっとした骨への負荷のかけ方

- 壁や椅子の背、キッチンのシンクなどに手を添えて、かかとを上げて「とんっ」と落とす。10回を1セットとし、1日3セットやってみましょう！ 

★ もう少し骨へ負荷をかけたい方は…

- エア縄跳びをする。縄跳びを飛ぶイメージでその場でリズムよくジャンプ！

★ 日常生活の中で身体を動かす意識を

- 階段を使える方は、エレベーターやエスカレーターでなく、階段を使ってみる。下りがおすすめです（上りと比較仕手、骨に負荷をかけることができます）。
- いつも降りるバス停の1つ手前で降りて、歩いてみる。
- 買い物に行くときに遠回りしてみる。
- いつもより10分長く、歩いてみる（歩幅を広く）、体を動かしてみる。 など

ビタミンDは、紫外線を浴びることで
体内でも合成されるため、
屋外を歩いたりすることはおすすめ！



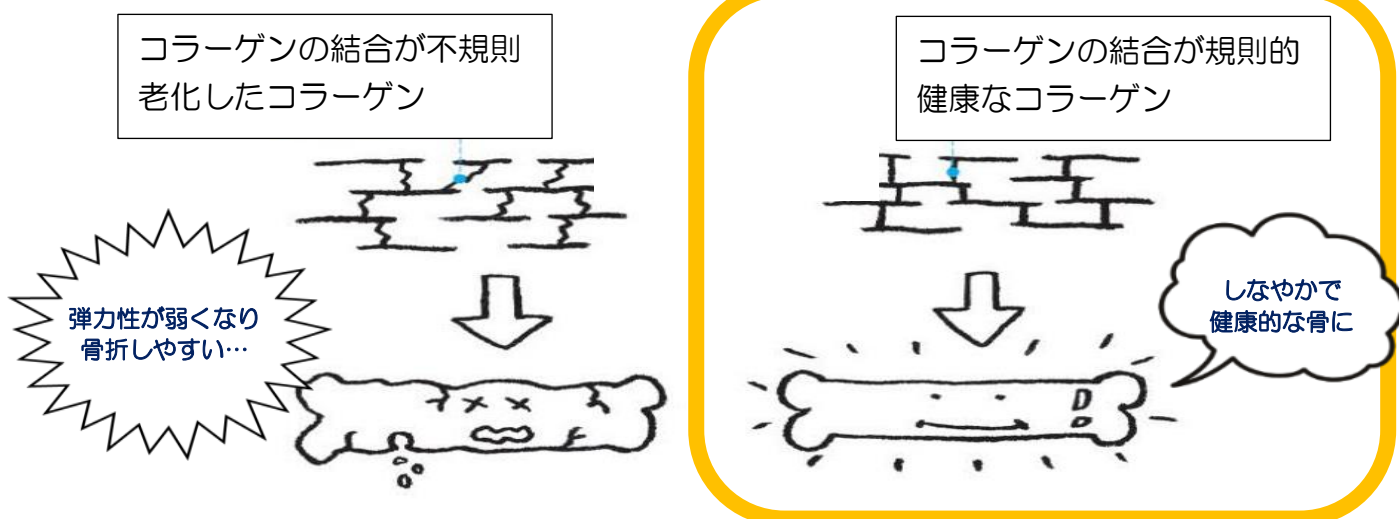
◎ 骨を強くするには、骨質も大切！

骨の強さを保つには、骨密度だけでなく、骨質を良い状態に保つことが必要です。骨質を良い状態に保つには、コラーゲンが大きく関わっています。



骨は、コラーゲンでできた「ほねぐみ」をカルシウムが、固めてできています。コラーゲンの結合が不規則になると、骨の弾力性が弱くなり、骨折しやすくなります。コラーゲンをきれいに結合させ、骨質を良い状態に保つには、血中のホモシステイン*を増やさないことが大切です。ビタミンB₆、B₁₂、葉酸が不足しているとホモシステインが増えやすいといわれています。

*ホモシステイン…肉などを食べた時の代謝の途中でできる物質



骨質を良い状態に保つために、表の栄養素が多く含まれている食品を主食、主菜、副菜に取り入れましょう。

骨質を良い状態に保つためにとりたい栄養素

役割	栄養素	主な食品
コラーゲンの合成に必要	ビタミンC	パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、キウイフルーツ、柿
骨の弾力性を保つ	ビタミンB ₆	にんにく、鶏肉、豚肉、マグロ、かつお、バナナ
	ビタミンB ₁₂	レバー、魚介類、海藻
	葉酸	レバー、海藻、青菜、枝豆、納豆

◎ 骨粗しょう症は、若いころの痩せにも注意！



「痩せ」も骨粗しょう症の原因の一つになることが知られています。
体重減少に伴い、骨への負荷が少なくなるため、骨が弱くなってしまいます。

年齢を重ねてからの痩せだけでなく、若いころの痩せも、将来、骨粗しょう症になるリスクを高めます。無理なダイエットをしてしまうと、カルシウムなどの栄養素が不足し、骨がスカスカの状態に…**食事の基本を整える（1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる）**ことが、美と健康的な骨の秘訣に繋がります。ダイエットが必要な方も、食事の基本を整えることが大切です。ダイエットは、過度な食事制限をするのではなく、バランスよく食事をし、しっかりと体を動かすことが成功のカギになります。

◎ 年齢を重ねてからの痩せ防止も…

年齢を重ねてからの痩せ防止についても、**食事の基本を整える（1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる）**ことが大切になります。

フレイル* 予防の食生活に関する情報も、市HPで公開しています。

*加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態



詳細はこちらを check

<https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kenko/1039437/1040648.html>

