

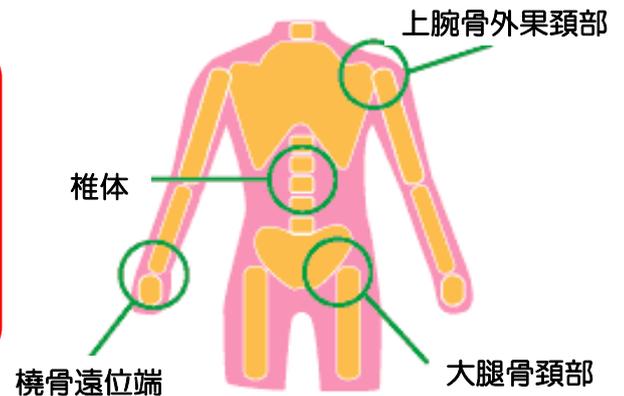
# 骨粗鬆症



骨量は健康な人でも加齢と共に減少しますが、骨がもろくなり、骨折の危険性が増大する疾患を「骨粗鬆症」と言います。

## 骨折しやすい4つの部位

- 大腿骨頸部
  - 椎体
  - 上腕骨外果頸部
  - 橈骨遠位端
- 寝たきりの原因に！！



生活習慣を見直して、骨粗鬆症を予防しましょう！

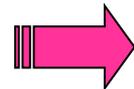
## ☆☆骨粗鬆症予防のポイント☆☆

### 《食事》



骨粗鬆症と言えば、カルシウムだけが大事だと思われがちですが、それだけではありません。詳しくは裏面へ！

### 《嗜好品》



過剰なアルコールやカフェインは腸からのカルシウムの吸収を妨げ、尿中へカルシウムを排泄してしまいます。また、喫煙は胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。

過度の飲酒は避け、禁煙を！

### 《運動》

日常的な適度の運動は骨を強くします。また、日光に当たることでカルシウムの骨への沈着が促進されます。



# ♪ 骨粗鬆症予防のための食生活のポイント ♪



## 《バランス良くが基本！》

カルシウムは、骨の材料になる大切な栄養素ですが、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を多く摂れば良いという訳ではありません。**蛋白源となる大豆製品や魚**にもカルシウムは多く含まれます。また、**カルシウムの吸収を促進させるビタミンD**も多く含まれます。**骨の形成を促進する働きがあるビタミンK**は納豆やほうれん草に含まれます。

高齢になると、食の好みが変わったり、少食になったりして、蛋白質の摂取不足になる傾向があります。「ご飯と漬物のみ」や「パンとコーヒーのみ」ということはありませんか？蛋白質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長してしまいます。**バランスの良い食事が基本**です。



治療中のご病気によっては、制限が必要な場合もありますので、主治医や管理栄養士にご相談下さい。

## 《食塩やリンの摂り過ぎには注意を！》

**塩分**の摂りすぎは**尿へのカルシウム排泄を促進**します。また、インスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水に含まれる**リン**は**カルシウムの吸収を悪く**します。

