

今から始める骨の健康ケア！



骨粗鬆症とは

骨粗しょう症は、加齢や閉経などの原因によって骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨の密度(骨密度)や骨の量(骨量)が減少し、骨が弱くなる病気



対策

骨粗しょう症の治療の基本は薬物療法です
生活を送るうえでの対策としては、食事や運動、日光浴が
挙げられます
また、骨折予防として転倒対策も重要です



食事・栄養

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食事を摂り、適正体重を維持しましょう
下記に挙げた骨を強くする栄養素を意識して摂ることも重要です

✓ 適正体重を維持する

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMI

18～49歳: 18.5～24.9

50～64歳: 20.0～24.9

65歳以上: 21.5～24.9

✓ 骨を強くする栄養素を摂る

カルシウム

骨を作る材料



牛乳・乳製品・
小魚・大豆など

ビタミンD

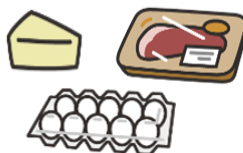
骨吸収を助ける



魚・キノコ類

たんぱく質

骨を作る材料



肉・魚・大豆・
卵・乳製品など

ビタミンK

骨形成を助ける



納豆・わかめ・
緑黄色野菜

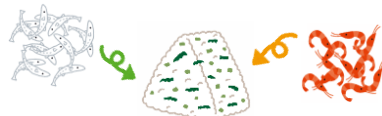
✓ 食事のポイント

効率よくカルシウムを増やす方法



骨ごと食べられる魚や小魚を積極的にとりましょう！

▶トッピングにしらすや桜えびを！



▶さば・いわし・さんまなどの缶詰を！



骨まで軟らかいので
カルシウム摂取にピッタリ！



鯖そぼろのビビンバ

材料(2人分)

ごはん	300g
鯖水煮(缶)	190g
ほうれん草	90g
にんじん	50g
もやし	40g
しょうが	1片
卵黄	2個
いりごま(白)	小さじ1/2
油	小さじ1
①にんにく(すりおろし)	2g
①塩	ひとつまみ
①ごま油	小さじ1・1/2
②砂糖	小さじ1
②しょうゆ	小さじ1
②酒	小さじ1

◆1人分の栄養量 エネルギー496kcal／たんぱく質18.6g／脂質17.4g／カルシウム242mg／食塩相当量1.3g

作り方

- ① 鯖は缶から取り出し、汁気をきる。ほうれん草は塩(分量外)少々加えた熱湯で茹で、水にさらし水気をしぼり4cm長さに切る。にんじんは皮をむき、せん切りにする。もやしは熱湯で2分ほど茹で、水気を切る。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ①を混ぜ、3等分し、ほうれん草、にんじん、もやしをそれぞれよく和え、ごまをふっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ってきたら、鯖を入れ、木べらでほぐしながら炒める。油がまわったら、②を加え混ぜ、汁気がなくなるまで、炒める。
- ④ 器にごはんを盛り、②、③、卵黄もしくはゆで卵をのせる。



引用：一般財団法人 日本食生活協会



運動

歩行やジャンプなど骨に衝撃を与えることで骨量の減少を予防できます

歩行などの有酸素運動(1日6000歩が目安)と筋力トレーニングが効果的です

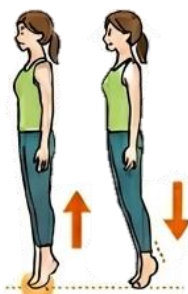
骨コツeco ササイズ 紹介



詳しくは動画も
ご参照ください
(YouTube)



かかと上げ / かかと落とし 交互に10回



かかとをしっかり
高く持ち上げた後
かかとを強く
地面に打ちつけます

うで引き下げ運動

しっかり引き締めて10回



足を肩幅に開き、上
体を前に傾け腕を
伸ばします
肘を後ろに引きな
がら背中を引き締
めます

スクワット

しっかり引き締めて10回



足を肩幅に開き、椅子
に座るイメージで
おしりを後ろに下げて
膝を曲げます