

管理栄養士 だより

骨粗しょう症を予防しよう

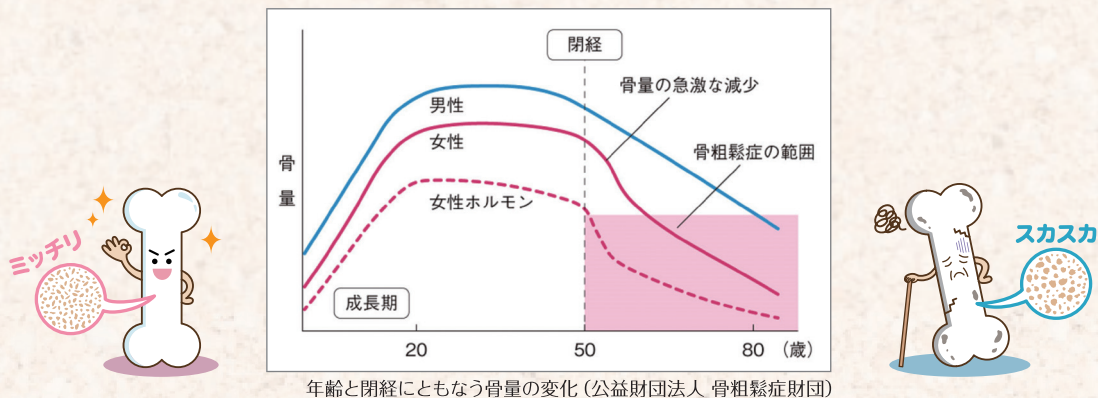
骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを摂ると良いと言われていますが、何をどれくらい食べたらよいかご存知ですか。カルシウムが多く含まれる食品や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれる食品についてお伝えします。

骨密度の減少が骨粗しょう症につながります

骨に大きな影響を与えるのは、ホルモン、食事、運動です。無理なダイエット、過度のストレス、睡眠不足、喫煙はホルモンバランスを乱し、骨の形成を遅らせます。

骨粗しょう症予防には食事や運動が欠かせませんが、特に思春期は骨密度を大きく増やせる時期です。出来るだけ骨密度を高くするため骨の形成を遅らせる行動は避けましょう。

女性では、女性ホルモンの減少が始まるころ、骨密度も急激に減少します。男性は女性のように急激な骨密度の減少はありませんが、骨粗しょう症予防を怠っていると、女性と同じように骨粗しょう症になります。



年齢と閉経にともなう骨量の変化 (公益財団法人 骨粗鬆症財団)

骨粗しょう症を予防するためにはカルシウムとビタミンDが重要です

1日あたりのカルシウムとビタミンD

	カルシウム推奨量 (mg/日)		ビタミンD目安量 (μ g/日)	
	女性	男性	女性	男性
10~11歳	750	700	8.0	6.5
12~14歳	800	1000	9.5	8.0
15~17歳	650	800	8.5	9.0
18~29歳	650	800	8.5	8.5
30~74歳	650	750	8.5	8.5
75歳以上	600	700	8.5	8.5

カルシウム

骨や歯をつくり、筋肉、神経、ホルモン分泌、血液凝固、免疫など、いろいろな細胞になく
てはならないミネラルです。

吸収率順カルシウムの多い食品 (1回量)カルシウムmg

1 牛乳・乳製品



牛乳
(200ml)220mg

ヨーグルト
(100g)140mg

チーズ
(1枚)125mg

2 大豆製品

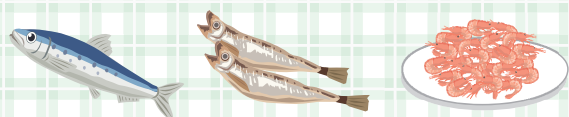


木綿豆腐
(150g)140mg

がんもどき
(1個 50g)140mg

厚揚げ
(50g)120mg

3 小魚など



いわし
(丸干し1尾)170mg

ししゃも
(生干し2尾)120mg

桜えび
(大さじ1杯)60mg

4 野菜



小松菜
(80g)140mg

チンゲンサイ
(80g)80mg

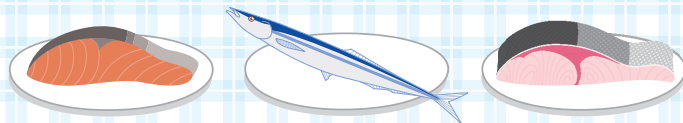
切り干し大根
(10g)50mg

ビタミンD

カルシウムやリンの吸収を促進し、健康な骨をつくるビタミンです。
日光に当たることで皮膚でも合成されます。日光に当たる機会の少ない人は食品からしっ
かり摂ることが大切です。

ビタミンDの豊富な食品 (1回量)ビタミンD μ g

魚類

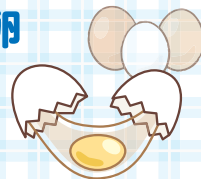


鮭
(1切れ70g)22.4 μ g

さんま
(1尾)19.2 μ g

ぶり
(1切れ90g)7.2 μ g

卵



鶏卵
(M1個)2 μ g

きのこ類



干しいたけ
(1個)0.3 μ g

運動も大切です

骨に物理的な刺激を与える運動も大切です。歩く、しゃがむ、
立ち上がる、階段の昇り降りなどが骨密度の増加に効果的です。

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO_NUTRITION

管理栄養士のインスタグラム

みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店・マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店