

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症を予防しよう！

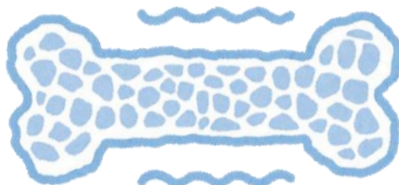
骨粗しょう症は骨折や寝たきりの原因になります…

食生活を含めた生活習慣の改善が骨粗しょう症の予防につながりますので、
バランスのとれた食事を心がけましょう！

骨粗しょう症とは…

骨粗しょう症は、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になる病気です。

健康な人の骨



骨密度が高くて丈夫

骨粗しょう症の人の骨



骨密度が低くてもろい

こんな生活習慣・症状はありませんか？

骨粗しょう症には、自覚症状がありません。まずは規則正しい生活習慣を心がけましょう！

- 閉経している（または65歳以上の男性）
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
- 過去に骨折したことがある
- 牛乳や乳製品をあまりとらない
- たばこを吸う
- 極端な食事制限（ダイエット）をしたことがある
- 日常的に運動する習慣がない
- 外出の機会が少なく、家に閉じこもり気味

予防のための食生活のポイント

1日3食、バランスのとれた食事を取りましょう！

カルシウムが不足しないように、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理をとることを心がけましょう。

- 副菜の「レタスのサラダ」を「ひじきの煮物」にすると…



カルシウム含量
36mg



カルシウム含量
203mg

カルシウム
167mg UP!

- 主菜の「豚肉のしょうが焼き」を「麻婆豆腐」にすると…



カルシウム含量
44mg



カルシウム含量
198mg

カルシウム
154mg UP!

★カルシウムの多い食品は？

牛乳・乳製品のほかに、骨ごと食べられる小魚（しらす・さくらえび）や小松菜などの野菜も重要なカルシウム源です。できるだけ食品は偏らないようにしましょう！

木綿豆腐

(100gあたり)



カルシウム含量
86mg

牛乳

(100gあたり)



カルシウム含量
110mg

ヨーグルト

(100gあたり)



カルシウム含量
120mg

ししゃも

(丸干し/1匹あたり)

カルシウム含量
66mg



小松菜 (100gあたり)



カルシウム含量
170mg