

かしこく改善!

“骨粗しょう症” の方の食事

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気で、加齢により発症しやすくなります。骨はカルシウム、たんぱく質などからできていますが、骨の健康維持には多くの栄養素が関係しているため、日ごろから食事に気を付けることが欠かせません。

あなたのタイプは？

1

1日3食きちんと食べていない

- 欠食することがある
- 栄養バランスがよくない

2

カルシウム摂取量が少ない

- 牛乳・乳製品をとらない
- 大豆製品、小魚をあまり食べない

3

加工食品、嗜好品をよくとる

- インスタント食品や清涼飲料水が好き
- コーヒーやお酒をよく飲む

タイプ 1

1日3食きちんと 食べていない

毎食、主食・主菜・副菜をそろえる



骨の健康維持には、たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど多くの栄養素が必要です。主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品がメインの料理）、副菜（野菜・海藻・きのこなどの料理）をそろえ、牛乳・乳製品・果物もとり入れましょう。

タイプ 2

毎食、主食・主菜・副菜をそろえる

朝食を食べないなど、欠食があると骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。主食・主菜・副菜がそろった食事をなるべく毎食、少なくとも1日2回はとるようにしましょう。



カルシウム合計：113mg カルシウム合計：765mg

朝食をとらない、おかずがない、といった食事が続くと骨に必要な栄養素がきちんととれません。1日3回の食事をおろそかにしないことが大切です。

どうすればいい？

牛乳・乳製品を とり入れるコツ…

日本人はカルシウムの1日平均摂取量が足りておらず、骨粗しょう症を予防するには、あと牛乳1本分程度のカルシウムが必要と言われています。とはいえ、牛乳が苦手という方もいることでしょう。そんな方への工夫をご紹介します。

- コーヒー、紅茶、抹茶、緑茶などで割る
- みそ汁、スープ、カレー、シチューなどに入れる
- ハンバーグ、お好み焼き、卵焼きなどにスキムミルクを加えるなど

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

カルシウム 摂取量が少ない

毎日、牛乳や大豆製品、青菜をとる

カルシウムの吸収率は、牛乳・乳製品は約40%、小魚は約30%、野菜は約20%と差があります。骨粗しょう症の予防・治療のためにとりたい量は1日700~800mg。牛乳を含め、バランスよくとりましょう。

牛乳1杯+チーズなどの乳製品を

1日に牛乳コップ1杯(200mL)をとり、さらにチーズ一切れ、あるいはヨーグルト1個程度をとり入れるとよいでしょう。

青菜や大豆製品もとり入れて

納豆などの大豆製品、丸ごと食べる魚類にもカルシウムが豊富です。野菜では青菜類に多く、海藻もよい供給源になります。

●カルシウムをとりやすい食品リスト(●色の数値はカルシウムの含有量)

ワカサギ 5尾 360mg		牛乳 1杯 198mg		小松菜 100g 170mg		シシャモ 3尾 165mg		モロヘイヤ 50g 130mg		ヨーグルト 100g 120mg	
スライスチーズ 1枚 113mg		もめん豆腐 100g 86mg		ちりめんじゃこ 10g 52mg		切干大根 10g 50mg		ひじき 5g 50mg		納豆 50g 45mg	

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

加工食品、 嗜好品をよくとる

カルシウム吸収を阻害する食品に注意

カルシウムの吸収は食品中の成分の影響を受けます。加工食品に多いリン、食塩、カフェインなどは吸収を阻害します。一方、ビタミンDは吸収率アップ、ビタミンKはカルシウムを骨にとり込むのに役立ちます。

骨を弱くする成分

- リン：加工食品、炭酸飲料などに多い
- 食塩：調味料、漬物など
- カフェイン：コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどのとり過ぎ
- アルコール

※喫煙も骨折のリスクとなる

骨を丈夫にする成分

- カルシウム(上を参照)
- ビタミンD(鮭、さばなどの魚、干しいたけなどに多い)
- ビタミンK(納豆、青菜などに多い)

不足しやすい? ビタミンDを上手にとる

ビタミンDは腸でカルシウムを吸収しやすくするほか、カルシウムが骨に沈着するのを助ける作用があり、不足すると骨密度の低下につながります。魚をとらないと不足しやすくなりますので気を付けましょう。なお、ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でもつくられます。1日15分程度は日光を浴びるようにしましょう。

