

こつそしょうしょう

骨粗鬆症



骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。50代以上女性の3人に1人が骨粗鬆症といわれています。

人の骨量は、10代から増え20歳前後でピークに達します。**女性ホルモンと深く関係し、閉経後50歳前後から骨量が急激に減少します。**

・思春期

骨量がピークとなり、カルシウムをより多く摂ることが必要な時期です。インスタント食品、スナック菓子に含まれる食品添加物やリンが多いとカルシウムが吸収されにくくなるため、摂りすぎに注意しましょう。運動を積極的に、無理なダイエットはやめましょう。

・若年期

偏った食事になりやすい時期です。思春期同様インスタント食品や加工食品に多い「リン」はカルシウムを吸収しにくくするので、摂りすぎに注意が必要です。

・妊娠期

お腹の赤ちゃんの健康な骨や歯が作られるため、カルシウムを積極的に摂りましょう。

・更年期

骨量維持のために運動習慣を取り入れ、肥満を予防しましょう。アルコール過剰摂取や喫煙はリスク大です。

・高齢期

食事の不規則や、食事量が減るとカルシウムやビタミン不足になります。食事を小分けにしたり、おやつ(乳製品や果物など)で栄養を補いましょう。

・骨密度について



骨密度は、**飲酒、喫煙、睡眠不足によって低下**してしまいうため、生活習慣の見直しも大切です！

・カルシウムの摂取推奨量

年齢	カルシウム摂取推奨量 / 日
10～11歳	750m g
12～14歳	800m g
15～17歳	650m g
18～49歳	650m g
50～64歳	650m g



カルシウムの上手な摂り方

カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、たんぱく質も摂りましょう！



カルシウムを多く含む食品

牛乳(1本200cc)	220mg
チーズ(2切れ)	252mg
スキムミルク(大さじ2)	132mg
小松菜(1/4束)	170mg
切干大根(1皿)	50mg
炒りゴマ(大さじ1)	72mg
ひじき(1皿6g)	100mg

カルシウムの吸収を助ける食品

