

ためるピークは20~30歳代！ 50歳頃から骨量は減少が加速...

骨の健康チェック！

まずは、**骨の健康**をチェック！

- お酒をよく飲むほうだ
- 家族で骨粗鬆症と診断された人がある
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内で過ごす
- 運動の習慣がない
- 牛乳や乳製品をあまりとらない
- 喫煙の習慣がある
- やせ型である
- 閉経後である（女性）

食事のポイント

栄養素が不足しないよう、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた規則正しい食事を目標に、骨を意識した食品を積極的に食べましょう。

カルシウム



ビタミンD (吸収率UP!)



ビタミンK (骨への沈着を助ける)

カルシウムの吸収率



たん白質やビタミンDと一緒に食べると、吸収率がUPします。

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

骨粗鬆症

骨折の原因にもなる『骨粗鬆症』。約4,000年前のエジプトのミイラに『骨粗鬆症』が原因の骨折が発見されています。日本では約1,300万人の患者がいるとされ、70歳代では3人に1人といわれています。高齢者の印象が強いですが、極端なダイエットや偏食（カルシウムやビタミンD・ビタミンK不足）、運動不足（骨への刺激不足）で、若い人でも発症することもあります。骨を強くする栄養成分を補給し、適度な運動（1日30分程度の散歩でも十分）をして骨に刺激を与えて骨を強くしましょう。また、UVカットや紫外線対策を完全にしすぎると、骨を強くするビタミンDの体内での生成が弱くなることがあります。日陰でもビタミンD合成効果があるといわれています。適度な紫外線対策をしてビタミンDを増やしましょう。

11月の旬：ワカメ、川、大根、蕪、シソ、キャベツ、唐辛子、白菜、タアサイ、キャベツ、春菊、小松菜、ほうれん草、ねぎ、セリ、ブロッコリー、カブ、セリ、菊、長芋、銀杏、すだち、りんご、みかん、ゆず、柿、カボス

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

