



管理栄養士がお伝えする



令和元年.12月発行 キタバ薬局 管理栄養士 下山作成

◎骨粗鬆症◎

<骨粗鬆症の特徴>

骨粗鬆症とは、骨がもろくなった状態です。何かにぶつかったり、転んだりした拍子に骨折する可能性が高く、腰痛や寝たきりの原因にもなります。

原因

- ・骨の代謝バランスが崩れる
- ・カルシウム不足
- ・コラーゲンの劣化 など



<予防には運動が大切>

運動は骨密度上昇効果が認められています！

ポイント

- ・ウォーキングやジョギングのような重力のかかる運動が効果的
- ・筋肉から骨に刺激を与える、筋力トレーニングも効果的（上半身の骨も強化）



※持病がある方などは、医師と相談してから運動するようにしてください

<骨粗鬆症予防の食事>

基本は1日3食バランスの良い食事を！



カルシウム、マグネシウム

骨の形成を助けます

カルシウム：牛乳・乳製品、魚介類（骨ごと食べるもの）、

大豆製品、緑黄色野菜など

マグネシウム：海藻類、種実類、豆類など



たんぱく質、ビタミンC

コラーゲンの劣化を防ぎます

たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品など

ビタミンC：果物、野菜、いも類など



ビタミンD、ビタミンK

カルシウムの吸収を促進します

ビタミンD：鮭や青背魚、きのこ類など

ビタミンK：緑黄色野菜、納豆などの発酵食品

※カルシウム吸収を妨げるリン（加工食品など）、飲酒、カフェイン、食塩の過剰摂取に注意

<骨粗鬆症予防におすすめメニュー>

カルシウムたっぷり汁（2人前）（1人前 エネルギー 80kcal たんぱく質 6.3g カルシウム 128mg）

材料 ほうれん草 60g ごぼう 40g 椎茸 20g 絹ごし豆腐 60g 低脂肪牛乳 120g だし汁 140ml

味噌 小さじ 2・1/3 七味唐辛子（お好みで）少々

作り方 ほうれん草はゆで氷水にとり、絞って切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、水けをきる。椎茸は薄切り、豆腐は1.5cm角に切る。鍋にだし汁を入れ煮立て、ごぼうを煮て、椎茸・豆腐・牛乳を加え、沸いてきたら味噌を溶き入れる。ほうれん草を加えてサツと煮る。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

