



骨粗鬆症の予防のための食生活



骨は骨芽細胞による「骨形成」(骨をつくるはたらき)と破骨細胞による「骨吸収」(骨をこわすはたらき)を繰り返し、新陳代謝をしています。通常は骨吸収と新たな骨形成のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減少してしまいます。その結果骨がもろくなり、容易に骨折するような状態になるのが、骨粗鬆症です。

骨粗鬆症予防のための食生活のポイント

骨の健康のためには骨の重要な構成成分であるカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

カルシウム～骨や歯の材料になる～

～カルシウムを多く含む食品～



乳製品



大豆製品



緑黄色野菜



小魚

など

ビタミンD～カルシウムの吸収を促進する～

～ビタミンDを多く含む食品～



鮭



うなぎ



さんま



干しいたけ



きくらげ

など

ビタミンK～骨へのカルシウムの取り込みを助ける～

～ビタミンKを多く含む食品



納豆



緑黄色野菜

など

日光浴で骨を強化!



カルシウムの吸収を促進する成分であるビタミンDは食事から摂る以外、日光を浴びることで皮膚で作られます。日常生活において可能な範囲での適度な日光浴を心掛けることも骨の健康には大切です。