



骨を丈夫に保ちましょう！



骨は、古い骨を壊して「骨吸収」、新しい骨に作り替える「骨形成」を絶えず繰り返しています。通常は骨形成と骨吸収のバランスが保たれていますが、骨代謝のバランスが加齢や閉経などといった要因で崩れ、骨の量が減ってスカスカの状態になってしまうのが骨粗鬆症です。



骨を丈夫に保つための食生活のポイント

骨の健康のためには、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）、副菜（野菜、海藻、きのこ料理）の揃ったバランスの良い食事を1日3回規則正しく食べることを基本とし、骨を丈夫に保つために大切な3つの栄養素カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂ることが重要となります。

カルシウム

骨の材料になる

～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助ける

～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

日光浴で骨を強く！

カルシウムの吸収を促進する成分であるビタミンDは食品から摂るほかに日光を浴びることで体内合成することもできます。可能な範囲内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。