ラベンダー栄養だより　2026 年 11 月号



骨粗鬆症について



骨粗鬆症とは、骨の量(骨密度)が減ってもろくなり、小さなつまずきや転倒でも骨折しやすくなってしまう病気です。

骨粗鬆症の原因

私たちの骨は、古い骨を壊す「**骨吸収**」と、新しい骨を作る「**骨形成**」を繰り返し、常に新しく作り変えられています。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこのバランスが崩れると、骨が弱くなってしまうのです。

骨を丈夫に保つための3つの栄養素

骨の健康のためには、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

骨の材料になります

～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ます

～ビタミンDを多く含む食品～


鮭


うなぎ


さんま


干ししいたけ


きくらげ　など

ビタミンＤは日光を浴びることでも体内で作られるので、無理のない範囲で適度な日光浴をするのも効果的です。

ビタミンK

骨へのカルシウムの取り込みを助けます

～ビタミンKを多く含む食品～


納豆




緑黄色野菜　など

特定の食品をたくさん食べるのではなく、大切なのは、**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です。