



## 栄養科だより5月号



# カルシウムで骨粗しょう症予防

### 骨粗しょう症とは・・・

骨密度が低下し、骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気です。骨の強度が弱くなるので、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。

### 骨粗しょう症になりやすい方



#### \* 高齢者

骨量は20歳をピークに、次第に減少していきます。高齢になるほどリスクが高まります。

#### \* 女性

骨は女性ホルモンであるエストロゲンの影響を受けます。閉経に伴いエストロゲンが減少しカルシウムの吸収が悪くなります。

### カルシウムの働き



- ①骨や歯を作り、強くする
- ②イライラの解消、緊張の緩和など

カルシウムの十分な  
摂取が高齢期まで骨を  
丈夫に保つ秘訣！

推奨量 男性：650～800(mg/日)  
女性：650(mg/日)

### カルシウムを多く含む食品

#### 吸収率No.1！

- 牛乳コップ1杯 198mg



- 干しエビ10g 710mg



- 木綿豆腐150g 129mg

- モロヘイヤ1/4束 102mg



#### \* 食事のポイント

1. 毎日乳製品を摂る

2. 魚介のおかずを1品

3. 乾物を料理に取り入れる

### カルシウムを効率よく摂るために

#### ～ビタミンDを摂る～

ビタミンDは骨にカルシウムを沈着させて骨を強くする働きがあります。サケやイワシなどの魚介類やきのこ類に多く含まれます。



※ビタミンDは食事として摂る他に、1日15分程度、日光に当たる事によって合成されます。しかし、紫外線の浴びすぎは悪影響を及ぼす事もある為かかりつけ医とご相談ください。

