

# 骨粗しょう症を予防するための食生活

骨粗しょう症とは、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症自体には症状がないため、なかなか気づくことができません。しかし、転ぶ、手をつく、くしゃみをするなどの少しのはずみで骨折しやすくなります。

特に女性は加齢や閉経によって女性ホルモンが減少することで骨量が急激に低下します。丈夫な骨を保つために、食生活にも気を付けていきましょう。

バランスの良い食事をとり、特にカルシウム・ビタミンD・ビタミンKが不足しないように摂取しましょう！

## カルシウム

骨の主成分

骨の形成を促進する

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、  
海藻類、青菜などに多い



## ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

魚類、きのこ類、卵などに多い



## ビタミンK

骨が作られるのを助ける

濃い緑色の野菜、海藻類、納豆  
などに多い



日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。

1日 15分程度の日光浴を取り入れてみましょう。



## 控えたいもの

リン(インスタント食品などに含まれる)  
食塩、カフェイン、アルコール

これらはカルシウムの吸収を阻害するため、過剰摂取は避けましょう。

骨粗しょう症予防に♪  
おすすめレシピ

## ひじきとチーズのサラダ(4人分)

1人当たり 101kcal 塩分0.7g カルシウム 164mg

(材料)

小松菜：160g

にんじん：40g

ひじき(乾燥)：4g

角チーズ：2個

大豆水煮：40g

A マヨネーズ：大さじ2

めんつゆ(3倍濃縮)：小さじ1

すりごま：大さじ1

(作り方)

① にんじんは千切りにする。ひじきは水で戻しザルにあげる。

② 沸騰した湯でにんじんを1分茹で、ひじきを入れて更に1分茹で、ザルにあげ水気を切る。

③ 小松菜は3cm幅に切って茹で、水にさらしてザルにあげ水気を切る。

④ チーズは5mm角程度に切る。大豆水煮はザルにあげて汁気を切る。

⑤ ボウルにAを合わせて、②～④を入れて和え、器に盛る。