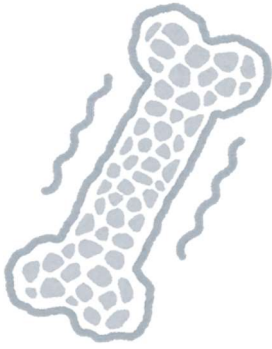


骨を丈夫に！

骨粗しょう症の危険因子

骨粗しょう症は、骨の強さが低下し骨折しやすい状態になることです。
骨粗しょう症の危険因子には、加齢やエストロゲンの分泌低下、日照の不足、運動不足、ステロイドなどの薬剤によるものがあります。

骨密度は20歳頃に最大に達し、その後加齢に伴いだんだんと減少していきます。
また女性は閉経によりエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌が低下します。エストロゲンには、骨からカルシウムが引き出されるのを防ぎ、骨密度を維持する働きがあります。そのため、閉経後の女性は、同年代の男性に比べて骨密度が急激に減少しやすいので注意が必要です。



骨粗しょう症を予防する生活

骨粗しょう症の予防には、骨量の減少を最小限に留めることと、除去可能な危険因子を取り除くことが大切です。

●食事

カルシウム、たんぱく質を十分摂取しましょう。たんぱく質やコラーゲンの再合成に必要なビタミンC、カルシウム吸収を高めるビタミンD、骨の形成に必要なビタミンKなどのビタミンも大切です。

アルコール、コーヒー、食塩、リン（インスタント食品や加工食品に多く含まれる）は、過剰に摂取するとせっかくのカルシウムを排泄してしまいます。摂り過ぎに気を付けましょう。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけて下さい。

●運動

適度な運動は、骨に刺激を与えカルシウムの取り込みを促進します。

●日光浴

ビタミンDは、紫外線にあたることで活性化します。
夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度で十分です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻類にも多く含まれます。

牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食品です。
小松菜や納豆にはビタミンKも多く含まれます。



ビタミンDを多く含む食品

イワシ、サンマ、サケなどの魚や、キノコ、しいたけなどのキノコに多く含まれます。

魚はカルシウムも多いのでおすすめです。しいたけは、干しいたけの方がビタミンDが豊富です。

