

骨粗鬆症を防ぐために生活習慣を見直しましょう！

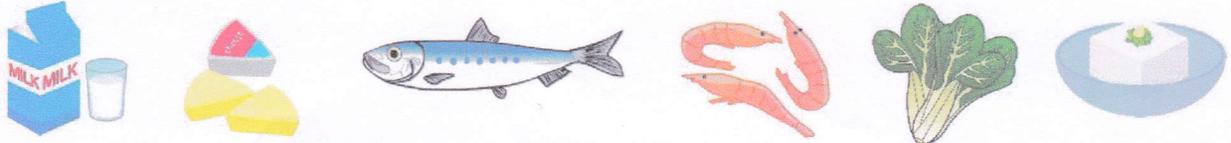
① バランスの良い食事

カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。

◆カルシウム

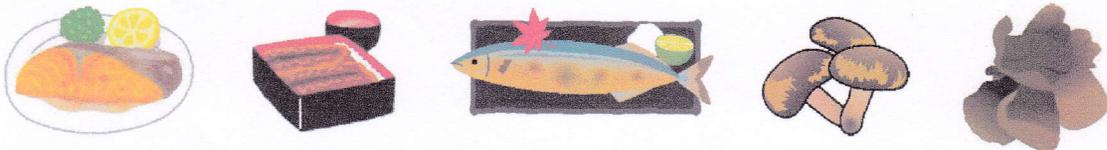
牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※ 骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日 700~800 mgです。



◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など



◆控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など

スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取、アルコール、カフェインを多く含むコーヒーの多飲、タバコ



② 日光浴をしましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。

冬であれば30分~1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。

③ 骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。

散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

④ 家の中の転倒に注意

骨折のきっかけをつくらないことも重要です。

改めて身の回りをチェックして、転倒リスクを下げる環境づくりに取り組んでみましょう。

