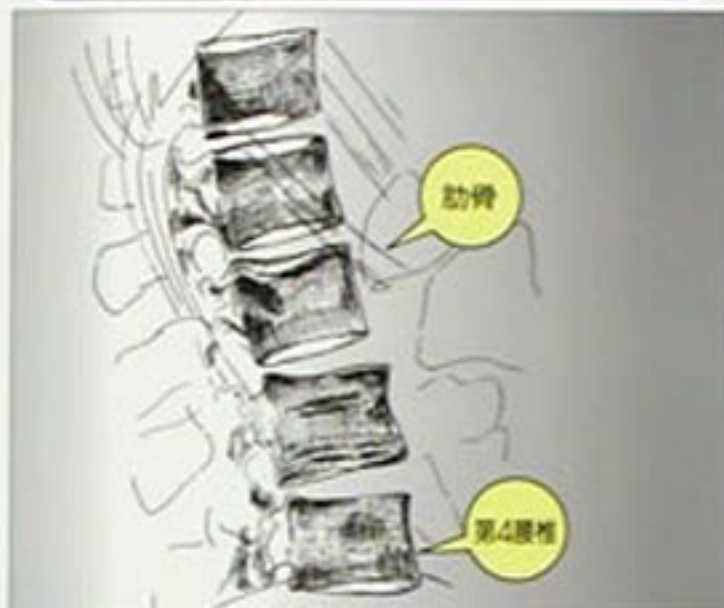


骨粗鬆症とは？

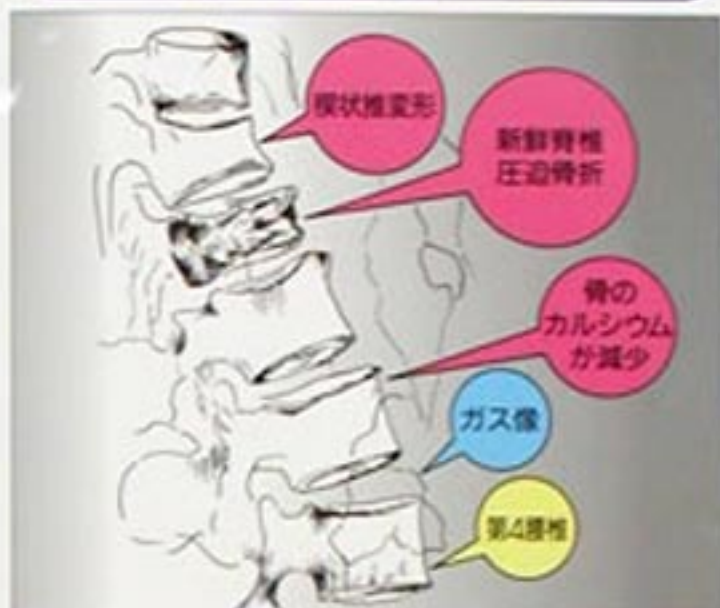
骨粗鬆症とは、カルシウム不足により、骨に鬆が入りもろくなる病気。

正常



腰椎レントゲン像

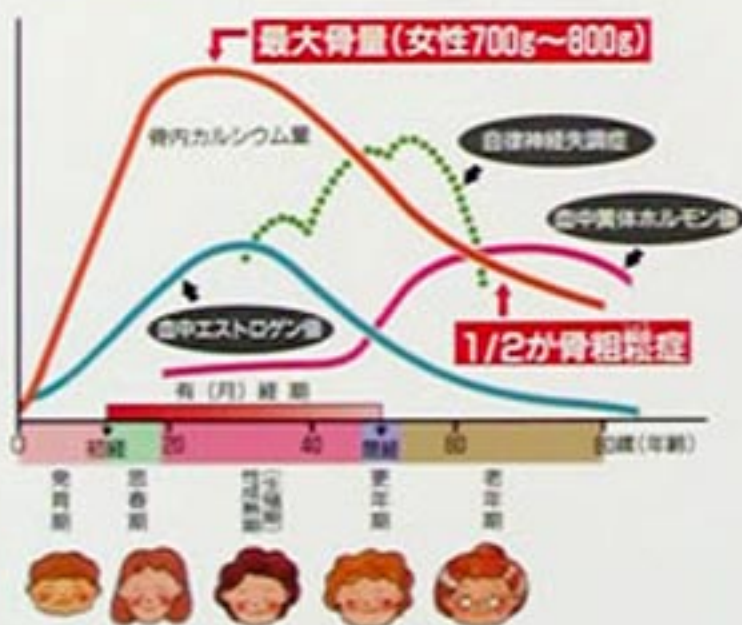
骨粗鬆症



腰椎レントゲン像

全国で、約550万人が骨粗鬆症に患っているものと推定されています。

女性のライフサイクルと骨量との関係



骨粗鬆症の自己診断



骨粗鬆症の原因

(女性はとくにご用心)

骨粗鬆症は、さまざまな原因が重なって起こります。
男性に比べて体質として骨量の少ない女性は、とくにご用心！

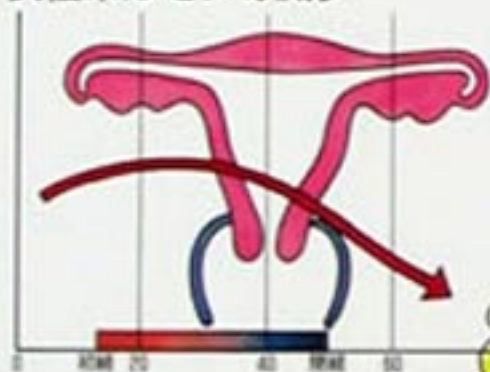
● 加齢



● カルシウム不足



● 女性ホルモンの減少



● 運動不足



● 体質・素因



● 日光浴不足



女性は骨粗鬆症になりやすい！

強い骨をつくる食品

(バランスよく食べましょう!)

カルシウム

骨を丈夫にし、細胞を活性化する。

1回に食べる量(g)	その目安量	そのカルシウム量(mg)
●普通牛乳 	●チーズ(プロセス) 	●豆腐(木綿) 
200 1本 200	25 1切 150	150 1/2丁 160
●煮干し 	●こまつな 	●生揚げ 
10 5尾 220	80 1/4つ 230	120 1枚 280
●しらす干し 	●しゅん菊 	●わかめ(乾燥) 
5 大さじ1杯 25	50 4~5本 45	5 1/4カップ 50
●干しえび 	●かぶの葉(ゆでたもの) 	●ひじき(乾燥) 
10 1/5杯 230	50 2株 80	10 1/5カップ 140

ビタミンD

カルシウムの体内への吸収・骨への沈着を助ける。



できるだけ
素材を生かした
料理をしましょう。

塩からすぎたり
甘すぎたり
するものは控
えましょう。



食べやすく工夫した料理で、おいしく食べましょう!