

骨粗鬆症の予防と改善の6カ条

～できることから実行していきましょう～

1

1日3回の食事を欠かさない

食事の回数が減ると、骨づくりに必要な栄養素を十分にとることが難しくなります。特に1回の食事量が少ない人は、3食必ず食べましょう。



2

無理なダイエットはしない

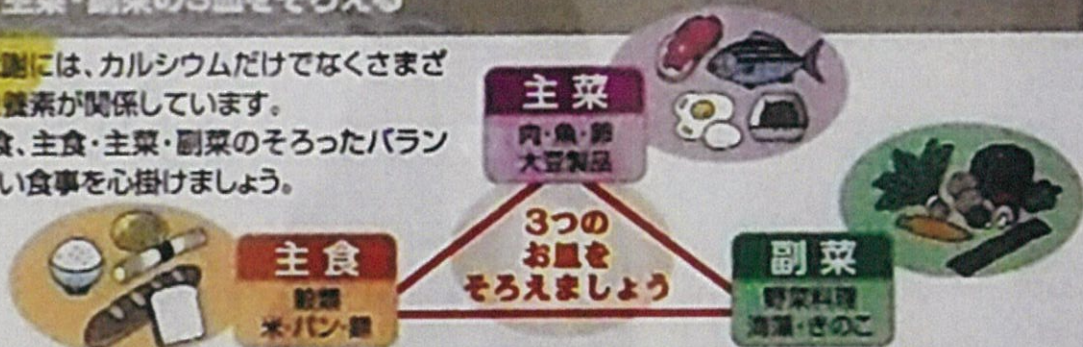
食事量が少なくなると、カルシウムの摂取量も少なくなります。また、痩せ過ぎると、女性ホルモンの分泌が悪くなりさらに骨量を低下させる危険性があります。



3

主食・主菜・副菜の3皿をそろえる

骨の代謝には、カルシウムだけでなくさまざまな栄養素が関係しています。1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心掛けましょう。



4

1日1回は牛乳・乳製品をとる

乳製品には、吸収率の高いカルシウムが豊富に含まれています。牛乳が飲めない人は、スキムミルクや他の乳製品を料理などで利用しましょう。



5

1日30分、戸外でウォーキングを

適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。紫外線は体内で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。

※過度の日焼けは避けましょう。



6

たばこ、お酒、コーヒーなどの嗜好品のとり過ぎに注意!

ニコチンはカルシウムの吸収を阻害し、尿中排泄を促進します。過度のアルコールやカフェインも、カルシウムの吸収に悪影響があると考えられています。

