

健康講座

栄養管理科

人生100年時代！ 骨粗鬆症予防で健康寿命を伸ばしましょう！

医学が進歩した現在、日本の平均寿命は男性81.5歳、女性87.6歳となりました。しかし、健康寿命（寝たきりでない状態）は男性73歳、女性75歳と12年の差があります。骨粗鬆症は寝たきりになる原因の第3位です。寝たきりを防ぐため、日頃からバランスの良い食事を心掛け、骨粗鬆症を予防しましょう。

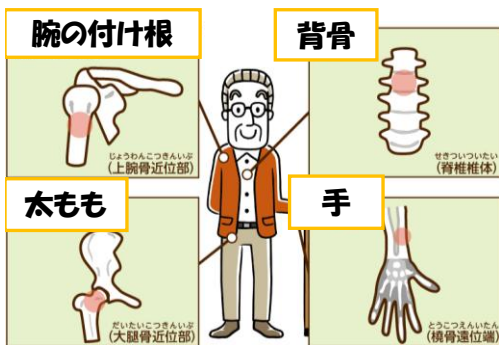
骨粗鬆症とは？



簡単に言うと「骨の密度が減り、スカスカになってもろくなる病気」です。

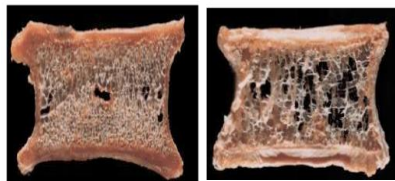
骨も皮膚のように新陳代謝を行っており、古い骨は壊され、新しい骨が作られています。新しく作られる骨の量よりも、壊される骨の量が多い状態が続くと骨粗鬆症が進み、骨密度が低下して、ぶついたり、転倒しただけでも骨折する可能性が高くなります。

骨折しやすい部位



引用: みんなの介護 (<http://www.minnanokaigo.com>)

正常な骨と骨粗鬆症の骨



正常な骨 骨粗鬆症の骨

引用: 骨粗鬆症財団HP

70歳からでも骨密度の低下を防ぐことができます！



【骨粗鬆症を予防する栄養素】

バランスの良い食事を基本とし、骨を作るカルシウムを摂りましょう。

骨粗鬆症予防のための
カルシウム摂取推奨量
800mg/日

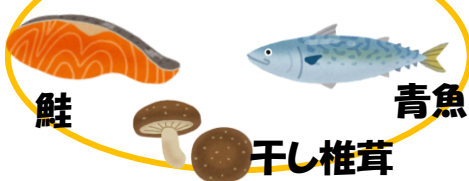
カルシウムが豊富な食品



ビタミンD・Kをカルシウムと一緒に摂ると更に効果的です。

【適度な運動と日光浴】

ビタミンDが豊富な食品



ビタミンKが豊富な食品



日光浴はビタミンDの生成を促進し、運動は筋力が増えて転倒防止につながります。

お酒・コーヒー・塩分・インスタント食品の摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げます。摂り過ぎには気を付けましょう。



※栄養管理科では栄養相談を行っています。ご希望の方は主治医にご相談ください。