



骨粗鬆症について

「骨粗鬆症」はご存知ですか？ 骨の量が減って、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨が弱くなっていると、ちょっと転んだだけ、尻餅をついただけで骨折してしまいます。骨粗鬆症は高齢の方の病気と思われがちですが、若い方でも**最近のコロナ自粛の影響で「骨」の健康が損なわれがちです！** 生活習慣の影響も大きいので、注意しましょう。

●骨折しやすい場所



骨といえば、カルシウム   と思われがちですが、それだけではありません



まずは適正な体重を知りましょう

体重が少ないと、骨への負荷が少なく、骨粗鬆症のリスクになります。やせないで！

身長	適正な体重の目安
150 cm	47～55 kg
155 cm	50～59 kg
160 cm	53～62 kg
165 cm	57～66 kg
170 cm	60～70 kg
175 cm	64～75 kg



生活の中で身体を動かしましょう

骨を丈夫にするには、体重のかかる身体活動がおすすめです。

歩くだけでもOKです！ 自粛中でも、身体を意識して動かしましょう。

- ・買い物には歩いて行く
- ・エスカレーターではなく階段を使う

座りっぱなしはいけません！

毎日買い物に行くなど、散歩ついでに外出しましょう。



骨を守る食事について

参考: 栄養と料理 2020年10月号



魚を食べていますか？

魚にはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれます。ビタミンDの摂取量が減ると、骨折のリスクが高くなります。



お造りや缶詰でもOKですよ！



魚を中心に、肉や卵、豆腐などのたんぱく質をしっかりと食べることが大事です！

つまずいたり、転んだりしないように、筋肉を保つためにもたんぱく質は必要です。



お酒の量、増えていませんか？

アルコールの飲み過ぎはトイレの回数を増やし、身体の中のカルシウムを出してしまうので、骨折のリスクが高くなります。

飲み過ぎ注意！ ビールなら500mlまで。



もちろん、カルシウムも大事！

日本人はカルシウムの摂取量が日頃から不足しているため、注意が必要です。毎日乳製品をとりましょう。