

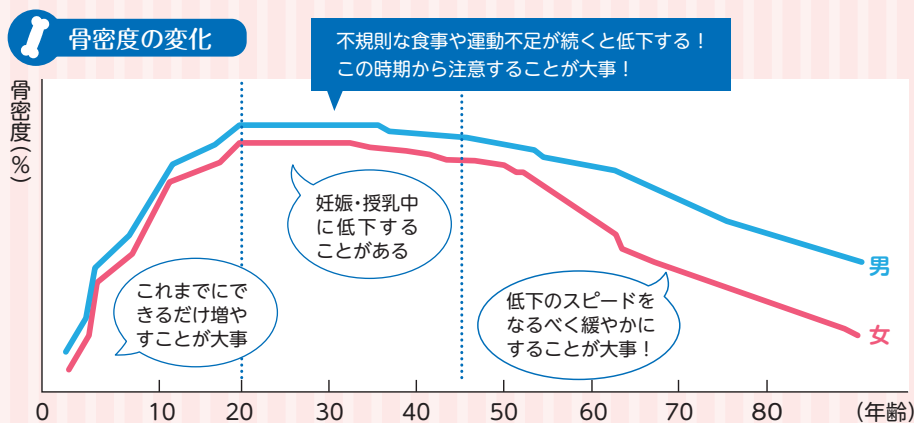
骨の老化を予防する食事

美しい骨を作ろう！

＊骨粗しょう症は寝たきりの原因になる病気です！

骨粗しょう症とは骨密度が低下してスカスカになる病気で、背中が曲がったり、骨折しやすくなります。高齢になって骨折すると、そのまま寝たきりになることもあります。

若いうちから骨密度を増やす・減らさないための
生活習慣(食事・運動・日光浴)を身につけることが大切です！



古い骨を壊して新しい骨を作る「骨代謝」を繰り返しています。このバランスが崩れると骨密度は低下します。



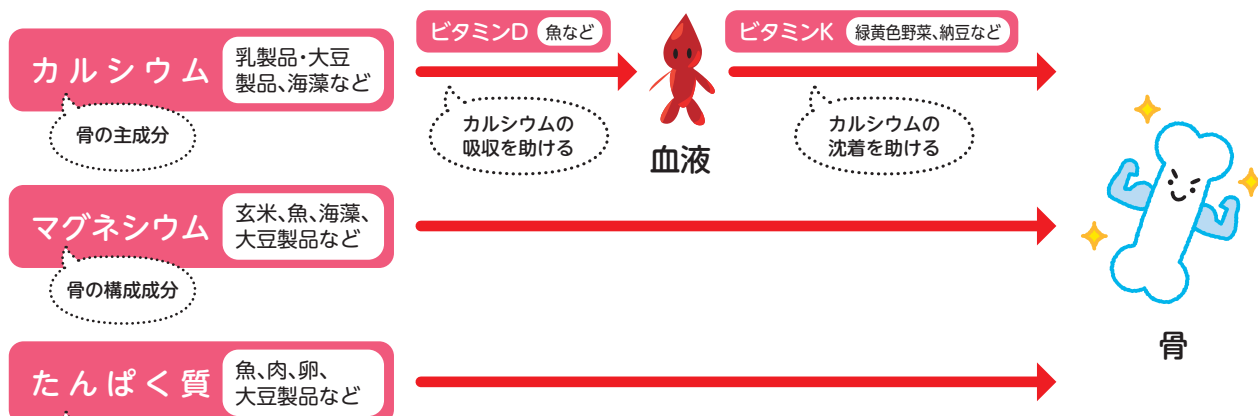
！痩せている人は骨密度が低い傾向

無理な減量はカルシウムが不足します。また、痩せていると骨への負荷が軽くなり、骨密度が低下しやすくなります。極端なダイエットは避けましょう！！

当センターの調査によると

食事 1日3食バランスの良い食事 プラス骨の材料となる栄養を摂りましょう

＊骨の材料となる主な栄養



食塩、リン(インスタント食品に多い)、カフェイン、アルコールの摂り過ぎ、喫煙はカルシウムの吸収を悪くします。心当たりのある場合は控えるように！

CHECK

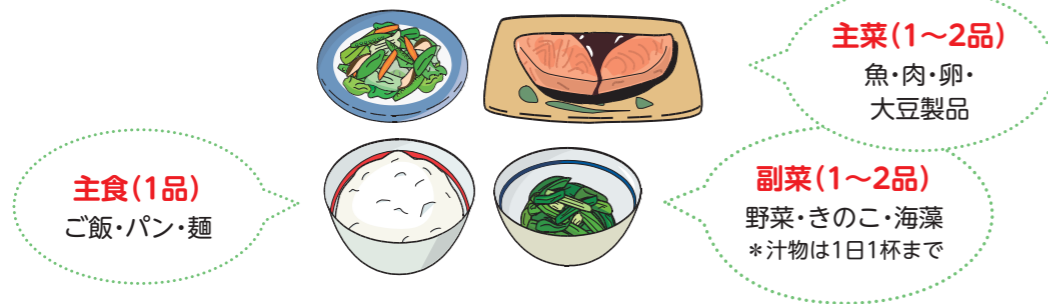
乳製品と大豆製品、緑黄色野菜は1日1回、魚と納豆は週3回を目安に！



★基本はバランスの良い食事

CHECK

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く！



カルシウムは最も不足しやすい栄養素なので積極的に摂るように！

カルシウム推奨量(mg/日) (日本人の食事摂取基準2015年版)

| | 女性(mg) | 男性(mg) |
|--------|--------|--------|
| 18~29歳 | 650 | 800 |
| 30~49歳 | 650 | 650 |
| 50~69歳 | 650 | 700 |
| 70歳以上 | 650 | 700 |

バランスの良い食事を心掛けても、特に意識をしないと、およそ300~350mgくらいしか摂れません！
カルシウムを多く含む食品を積極的に摂り入れましょう！



朝食を抜く人、外食の多い人はカルシウムが不足しやすい

当センターの調査によると

朝はヨーグルトや豆乳だけでも摂るようにし、
外食では青菜(緑の濃い葉野菜)や豆腐料理を選ぶようにしましょう！

★カルシウムたっぷりの簡単レシピ

イワシ丼 (2人分)



●材料

ご飯 …………… 300g
イワシ缶詰 …………… 1缶
チンゲン菜 …………… 大1株
ごま油 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々

●手順

- 1 チンゲン菜はざく切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜を炒める。
- 3 イワシの缶詰を汁ごと加える。
- 4 一煮立ちしたら火を止める。
- 5 茶碗にご飯を盛り、④をかける。

豆腐の明太チーズ焼き (2人分)



●材料

木綿豆腐 …………… 200g
辛子明太子 …………… 20g
ブロッコリー …………… 60g
ミニトマト …………… 4個
スライスチーズ …… 2枚

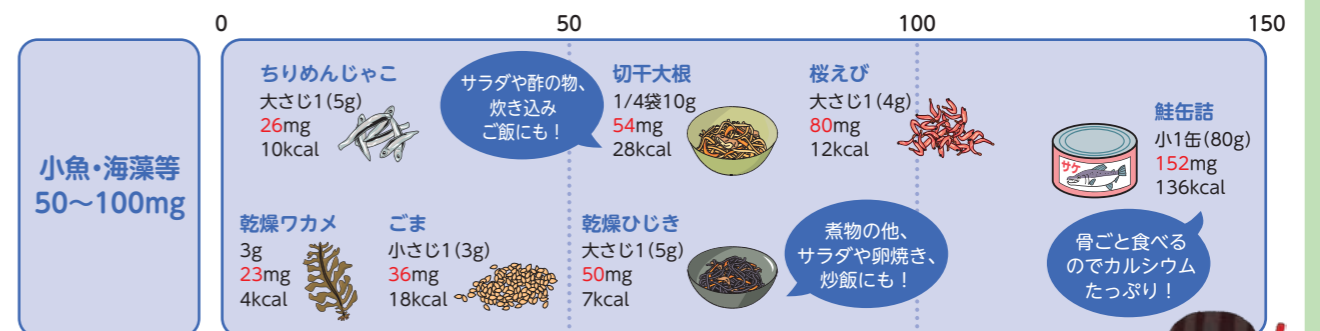
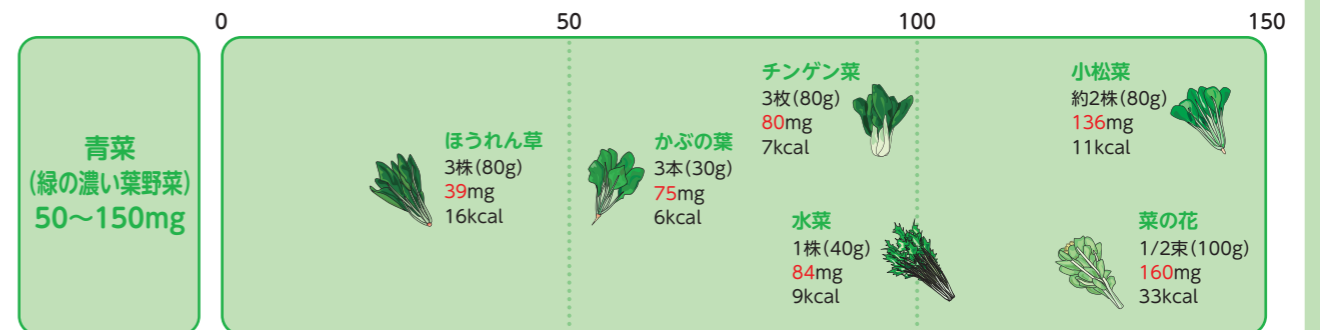
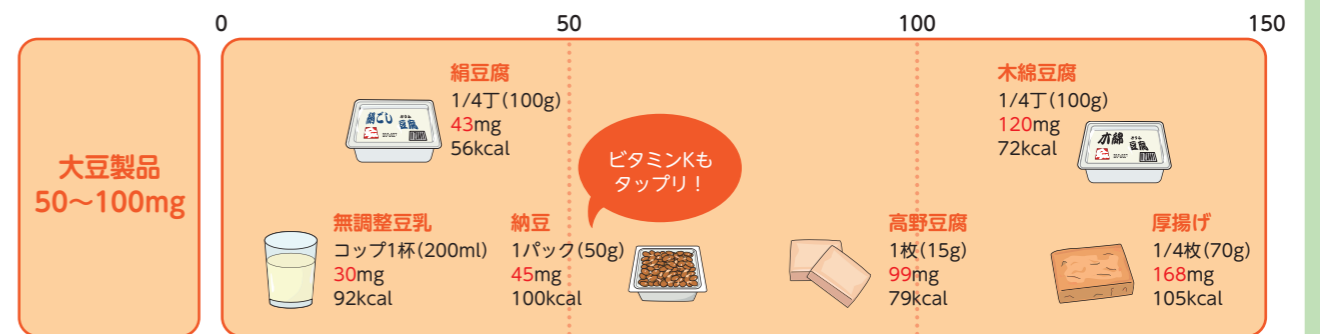
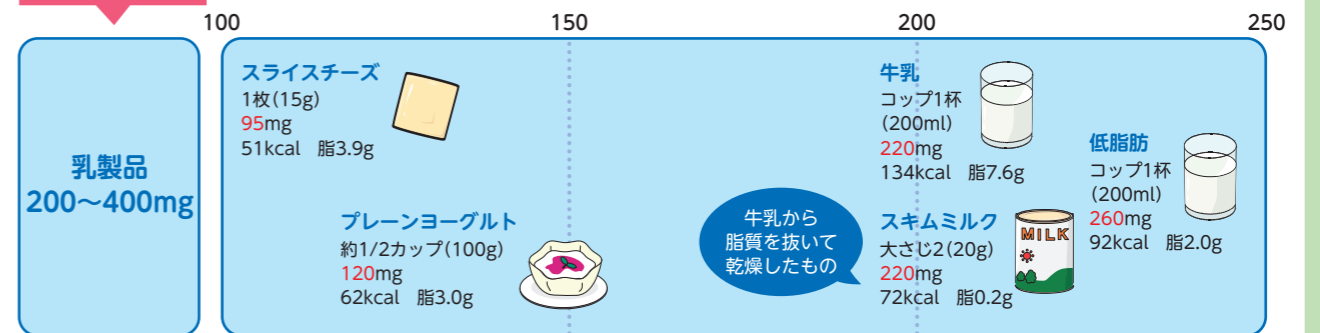
●手順

- 1 豆腐は水切りする。
- 2 ブロッコリーは茹でて小房に分ける。
- 3 耐熱容器に①を入れ、辛子明太子を表面に塗る。
- 4 ブロッコリーとトマトを盛り、スライスチーズをのせて、オーブントースターで5分焼く。

★カルシウムを多く含む食品

食品名 目安量(分量g) カルシウム(mg)
エネルギー(kcal) 脂=脂質(g)

1日の目標量



★混ぜるだけのお手軽食材



運動

骨に負荷がかかるよう、
意識的に体を動かしましょう

骨に負荷をかけると骨は強くなり、またカルシウムが骨に沈着しやすくなります。

CHECK



まずは「1日8000歩！うち20分は早歩き！」を目標に

1日平均このくらいの運動で骨粗鬆症や動脈硬化の予防に効果的という報告があります(中之条研究)

10分歩くとおよそ1000歩です。

普段の生活の中で小マメに動くようにし、合計8000歩以上を目指しましょう！

通勤時は
早歩き



階段を
使う



買い物は
遠回り



家事を
積極的に



太極拳のようにゆっくりと少しずつ体重をかける運動は、骨に負荷がかかり効果的です。



片足体重かけ運動

家の中でこんな運動をするのも効果的！



①床に足をしっかり付けて、大きく広げる



体重をかける



②ゆっくり右ひざを曲げながら、右足に体重をかけて5秒静止

頭の高さを変えずに



5~10回繰り返す



③ゆっくり左ひざを曲げながら、左足に体重をかけて5秒静止

体重をかける



運動をしない人は骨密度が低い

運動の習慣がほとんどない人は骨密度が低いことが分かりました。
まずは週1日でも、継続できる運動を始めましょう！

当センターの調査によると

日光浴

ビタミンDは食品から摂るほか、
日光に浴びると体内で合成できます

日光に含まれる紫外線はビタミンDの働きを活性化させ、カルシウムの吸収を助けます。

CHECK



1日15分は日光に当たる



日傘や帽子を利用して手の甲など一部だけでも良いので、日に当たるように工夫しましょう！

休日でも1日中家にいることは避け、外出するように！



作成

独立行政法人 労働者健康安全機構
関東労災病院 治療就労両立支援センター
管理栄養士 荒木由美子

協力

東京大学医学附属病院22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座
特任教授 松平浩