あなたの骨は大丈夫？
～食生活を見直そう～

感染対策により、自ら外出を制限し、
日光を浴びる機会の減少や
運動不足の方もいらっしゃるのではないでしょうか。
10月20日は、世界骨粗しょう症デーです。
これを機会に自分の骨について見直してみましょう。

※骨粗しょう症は、骨強度が低下して骨折しやすい状態になること。
骨強度は「骨密度」+「骨質」によって決まる。

骨の健康を保つための4つの方法

1 カルシウム・ビタミンDを多く含む食品をとる

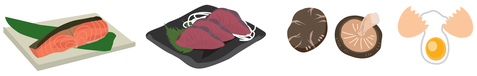
カルシウムは骨の重要な構成成分であり、
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける
役割がある。

カルシウムちょい足しアイディア

カルシウムは、1日200～300mg足せるように工夫しましょう

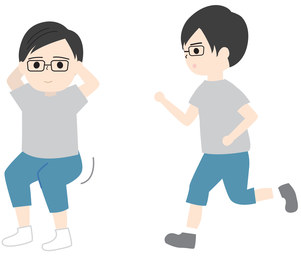
- カップスープを牛乳で溶く +160mg
- 納豆にちりめんじゃこひとつまみ +100mg
- おやつにヨーグルト +120mg

ビタミンDを多く含む食品



2 運動する

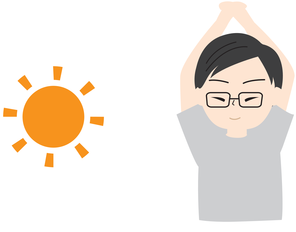
運動で骨に力がかかると、骨をつくる細胞の
働きが活性化する。
片脚立ちやスクワットで
筋力維持や、散歩をして運動しよう！



3 日光にあたる

日光浴で皮膚からビタミンDが作られ、
ビタミンDは、カルシウムの吸収促進や骨の
成長促進効果がある。

夏は30分程度、冬は1時間程度
日光にあたろう。



4 お酒のとり過ぎに注意する

お酒は利尿作用により、体内に
吸収されたカルシウムが排出する。

1日に飲む量は、ビール大びん1本、
ワイン1/4本（グラス2杯弱）
日本酒1合までにしよう。



参考：骨粗鬆症財団、JA福井、e-ヘルスネット、あいち健康ナビ、
栄養の基本がわかる図解事典、保健リソースガイド

© 2022 シダックス栄養士会 N0.2210