



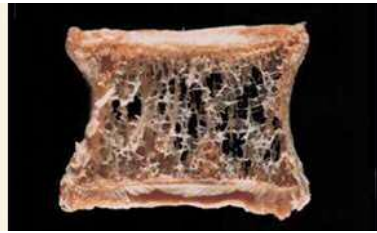
骨粗鬆症予防の食事



骨粗鬆症は、骨が弱くなることにより骨折をする確率が高まります。骨折は日常生活の動作を困難にし、生活の質を低下させます。さらに要介護、寝たきりに至る例もあります。そうならないために、今からでも食事・運動の両面で予防していきましょう♪



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の背骨の縦断面

「公益財団法人 日本骨粗鬆症財団ホームページより」

【骨粗鬆症予防にとり入れたい栄養素】

〈タンパク質〉

骨に存在するコラーゲンはたんぱく質の一種です。コラーゲンはカルシウムを骨に吸着させる働きで、強い骨を作ります。

〈カルシウム〉

新しい骨や歯の細胞を作ります。摂取が不足すると骨から溶けだし、血液中のカルシウムの濃度を保ちます。

〈ビタミンD〉

腸からのカルシウムの吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運びます。

〈ビタミンK〉

ビタミンKはコラーゲンの働きを活性化しカルシウムの流出を防ぎます。

〈イソフラボン〉

女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きで、骨からのカルシウム流出を防ぎます。

〈マグネシウム〉

骨を作る成分でカルシウムの量を調節します。

【骨粗鬆症予防の食事の基本】

毎食、バランスよく主食・主菜・副菜・汁物を取り入れます。

カルシウムが多く含む食品のほか、カルシウムの吸収を助ける食材もとり入れ、阻害する食品は控えます。いろいろな食品を組み合わせるのもポイントです。



【骨粗鬆症予防の食材】



～オススメ食材～

* 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)

乳製品はカルシウムを多く含む食品の中で、最も吸収率が高いです。

* 小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品

カルシウムを多く含みます。

* 干しいたけ、鮭、いわし丸干し、ウナギ、サンマ、カレイ

ビタミンDを多く含みます。

* 納豆、菜の花、小松菜、モロヘイヤ、ニラ、ブロッコリー、キャベツ

ビタミンKを多く含みます。

* 大豆、大豆製品

イソフラボンを多く含みます。

* 玄米、アーモンド、ほうれん草、かつお

マグネシウムを多く含みます。

～控える食材～

* 加工食品、清涼飲料水、インスタント食品やスナック菓子類

加工食品、清涼飲料水、インスタント食品やスナック菓子類は、添加物の一種である保存料リン酸塩が含まれていることが多く、カルシウムとリンの摂取バランスが崩れると、尿へ排出されやすくなります。

* コーヒーやアルコール

コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、飲み過ぎるとカルシウムが体外へ排出されやすくなります。またアルコールの摂取が増え肝臓に負担がかかると、カルシウムの吸収が悪くなります。

* 塩辛い食品(漬物、調味料、加工食品、インスタント食品など)

塩辛い食品はナトリウムが多いため、カルシウムを尿へ排出させます。

* 食物繊維が多い食品(繊維の多い野菜、穀類)

食物繊維は体内の老廃物を排出してくれるため、体にとって必要ですが、老廃物と一緒にカルシウムも排出してしまい、吸収を阻害します。カルシウムをしっかり補って、食物繊維も補います。

【骨粗鬆症予防の食事の調理のコツ】

◎魚料理は酢を使うと骨まで柔らかくなり、食べやすくなります。
またカルシウムの吸収率もアップします。

◎しいたけなどきのこ類は、調理前に2～3時間日光(紫外線)に当てるとビタミンDが増加します。

(参考資料:「公益財団法人 骨粗鬆症財団」、「健康長寿ネット」 ホームページ)