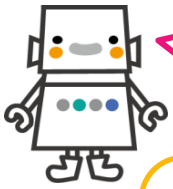
Vol. 59　骨粗鬆症を知って予防しよう

作成　医師チーム

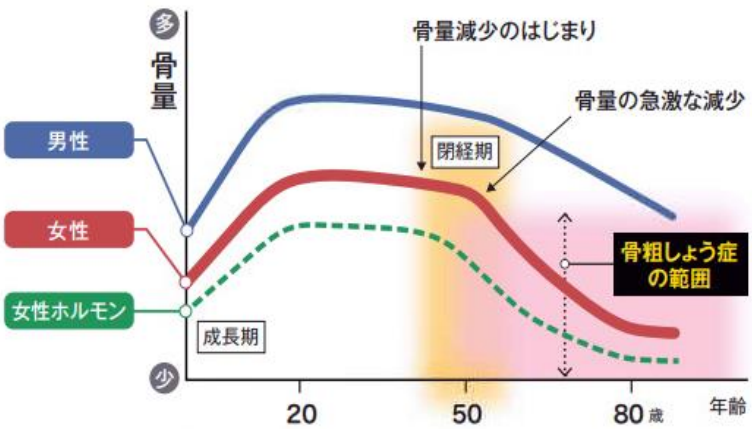


骨粗鬆症が心配です



骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折するリスクが高くなる病気です。骨折により**寝たきり**や**認知症**につながることがありますが、**食事や運動で予防する**こともできる病気です。

骨粗鬆症財団「骨粗鬆症とは？」2025年7月30日に利用



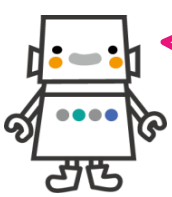
年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）

骨粗鬆症財団「骨粗鬆症とは？」2025年7月30日に利用

女性はとくに注意！

加齢による骨量の低下
＋
閉経に伴う女性ホルモンの減少
⇒**50歳以降に発症しやすい**

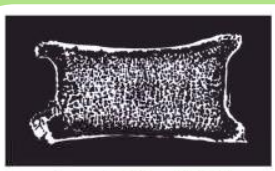
骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版」（2025年）



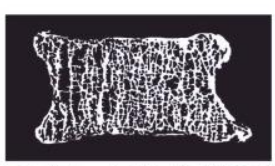
どんなことが原因になりますか？

- 閉経
- 加齢
- 偏食
- 極端なダイエット
- 遺伝的な体質
- 多量飲酒
- 喫煙

厚生労働省ホームページ「骨粗鬆症の予防のための食生活」 2025年7月30日に利用し当社作成



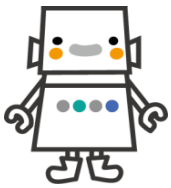
しっかりした背骨



もろくなった背骨（骨粗鬆症）

骨の中では、骨リモデリングによって**常に古い骨を壊す作業（骨吸収）と新しい骨を作る作業**（骨形成）の両方が繰り返されています。
加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足等でこの代謝がアンバランスとなり、**骨吸収が骨形成よりも盛んになると、骨がもろく**なってしまうのです。

整形外科学会「整形外科シリーズ1 骨粗鬆症」（2010）



骨粗鬆症を予防するには？

★ カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂りましょう ★

食事

カルシウム（700～800㎎/日）

- 牛乳
  牛乳コップ1杯（200ml）；Ca220㎎
- 乳製品
  無脂肪無糖ヨーグルト1カップ（100g）；Ca140㎎
- 緑黄色野菜
  小松菜1株（45g）；Ca77㎎
- 小魚
  あじ1尾（120g）；Ca79㎎
- 大豆
  絹豆腐1丁（280g）；Ca210㎎

ビタミンD（15～20μg/日）

- きのこ類
  まいたけ1袋（100g）；4.9μg
  えのき1袋（100g）；0.9μg
  ぶなしめじ1袋（150g）；0.8μg
- 魚類
  紅鮭1切れ（100g）；33μg
  しらす干し大匙1（5g）；0.6μg

ビタミンK（250～300μg）

- 藻類
  カットわかめ（2g）；32μg
  味付け海苔1切れ（1/8タイプ）（0.4g）；20μg
  乾燥ひじき大匙1（3g）；17μg
- 緑黄色野菜
  ほうれん草1束（180g）；486μg
- 大豆
  糸引き納豆1パック（50g）；435μg
  油揚げ1枚（58g）；39μg

過剰摂取を避けた方がよい食品

- リンを多く含む食品（加工食品や一部の清涼飲料水）
- 食塩
- カフェインを多く含む食品（コーヒー・紅茶・緑茶など）
- アルコール

日本骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版」（2025）
文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023」（2023）
中村丁次「栄養食事療法必携第4版」（2020）より当社作成

★ 運動は骨強度低下の予防・維持に有効です ★

運動

運動は骨に刺激を与えて骨の強度を保ち、筋力やバランスを高めて**転倒・骨折を防ぐ**のに役立ちます。

- ウォーキング



- ラジオ体操



週3日を目安に行いましょう！



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（2024）より当社作成

健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士にお気軽にお声がけください。