

骨密度と食事



骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

食事・運動・日光浴で骨密度の低下を予防！

食 事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

● カルシウム：骨、歯などを形成

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

● ビタミンD：カルシウムの吸収を促進

動物性食品：魚肉（鮭、うなぎ、サンマ、カレイ）、肝臓、鶏卵など

植物性食品：天日干しシイタケ、きのこ、海藻類など

● ビタミンK：ビタミンD3と一緒に摂ることで骨密度を増やす

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

※ワーファリンを服用している方はビタミンKを多く含む食品は控えなければいけません。

● 控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など

・スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取

→ インスタント食品等に多く含まれるリンの過剰摂取はカルシウムの吸収を阻害します。

・アルコール、カフェインを多く含むコーヒー、紅茶の多量摂取 → カルシウムの尿中排泄を促進します。

・タバコ → カルシウムの吸収を抑制します。



運 動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

日 光 浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。屋内で過ごす時間が長い高齢者や、美容のために過度な紫外線対策を行っている人では、ビタミンD不足が心配されます。運動をかねて積極的に外出する機会をつかって、上手に紫外線と付き合いましょう。