

骨を丈夫にするためのポイント

1. 食事でカルシウム、ビタミンD、ビタミンKをしっかりとりよう!

骨の材料となる

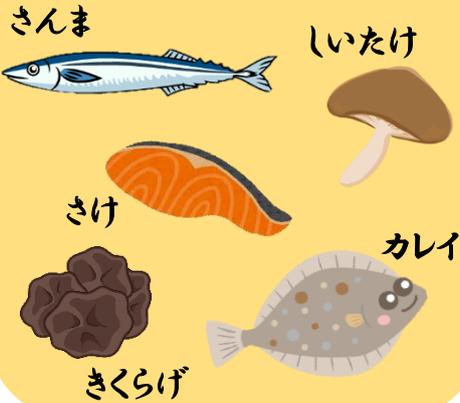
カルシウム

ほうれん草 さかな



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD



骨の形成を促す

ビタミンK

モロヘイヤ ブロccoli



2. 骨に負荷をかけよう!

物理的な負荷(刺激)が大きく重力がかかる運動は、骨密度が増えやすくなります。



3. 日光を浴びよう!

私たちの皮膚は日光を浴びることでビタミンDを作ることができます。ただ、ガラスは紫外線の大半を遮ってしまうため、ガラス越しの日光浴では **×**



注意

～加工品には気を付けましょう～

骨や歯を作る上で必要となるリンですが、摂りすぎには注意しなければなりません。リンを過剰になると骨や歯が弱くなるほか、倦怠感や食欲不振などの症状が現れることがあります。

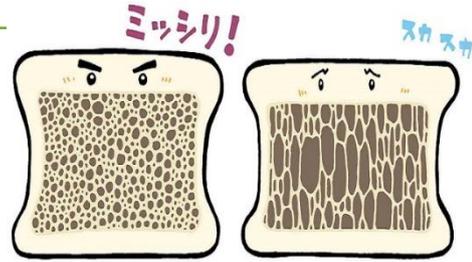




栄養だより

令和5年7月発行
龍野中央病院 栄養科

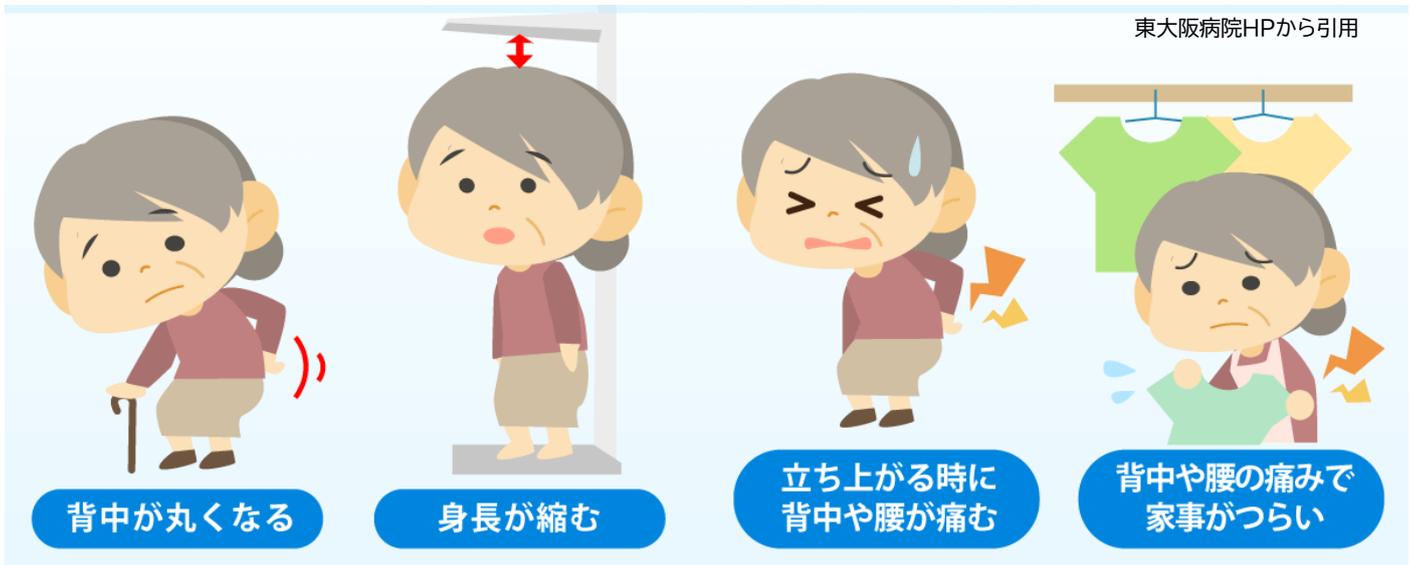
あなたは大丈夫？～骨粗鬆症～



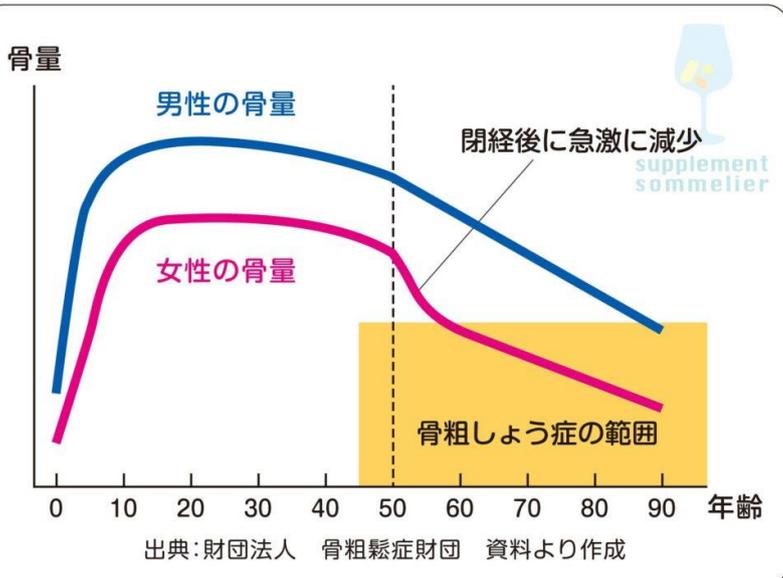
◎骨粗鬆症（こつそしょうしょう）ってなに？

骨量（骨の密度）が減ってしまい、骨がスカスカになってしまっている状態。骨粗鬆症になってしまうと、骨折しやすくなり、QOL（生活の質）が下がってしまいます。

骨粗鬆症になると、



骨粗鬆症になっても、基本的に痛みはありません。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなり、痛みが出現し動けなくなります。また、背中や腰が曲がり、最悪寝たきりの状態になってしまう原因にもなります。



骨量は20歳代がピークとなり、50歳を過ぎた頃から減少していきます。骨粗鬆症を予防するためには、...

現在持っている骨量を維持することが大切です！

