

骨粗しょう症の食事と運動

骨粗しょう症の食事では大切なことは、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンB群をバランスよく摂る事です。

カルシウムを多く含む食品

1日700~800mgを目標に摂りましょう。

牛乳 1本<200ml> Ca220mg	ししゃも 3尾<100ml> Ca330mg	小松菜 1/4束<80g> Ca120mg	豆腐(もめん) 1/2丁<150g> Ca180mg	ひじき(乾燥) 1/5カップ<10g> Ca140mg
プロセスチーズ 1切れ<20g> Ca166mg	干しえび(皮付) 1/5袋<10g> Ca200mg	かぶの葉 2株<80g> Ca152mg	生揚げ 1枚<120g> Ca288mg	ゴマ 小さじ1<3g> Ca36mg

女性のライフステージに伴う骨粗鬆症予防と治療

ビタミンKを多く含む食品

1日150μgを目標に摂りましょう。

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

野菜類 ブロッコリー [1/4株 / 60g] ビタミンK>96μg	 小松菜 [1/4束 / 95g] 200μg	その他 納豆 [1パック / 50g] 300μg
 にら [1/4束 / 30g] 54μg	 キャベツ [1枚 / 50g] 39μg	
 モロヘイヤ [1/4束 / 60g] 384μg	 ほうれん草 [1/4束 / 60g] 162μg	 干しワカメ [5g] 33μg
		 鶏もも肉(皮付き) [1/2枚 / 120g] 35μg

[]内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数字(μg)はビタミンK量です(日本食品標準成分表2015年版〔七訂〕より算出)。

ビタミンDを多く含む食品

1日10~20μgを目標に摂りましょう。

魚類 イワシ丸干し(1尾/30g) ビタミンD>15.0μg	 サケ [1切れ/80g] 25.6μg	きのこ 干しいたけ [2コ/6g] 0.8μg
 サンマ [1尾/正味100g] 14.9μg	 カレイ [小1尾/正味100g] 13.0μg	
 シラス干し(半乾燥品) [大まじ2/10g] 6.1μg	 フリ [1切れ/80g] 6.4μg	 きくらげ(乾燥品) [2枚/2g] 1.7μg

[]内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数字(μg)はビタミンD量です(日本食品標準成分表2015年版〔七訂〕より算出)。

骨に影響を与える嗜好品

タバコ カルシウムの吸収を阻害します。

アルコール 大量の飲酒で骨粗しょう症が悪化します。
(1日アルコール分として30g以上、500mlの缶ビールで約20g)

カフェイン 利尿作用があるため多量にとると尿からのカルシウムの排泄量が増えてしまいます。

スナック菓子や加工食品 これらに含まれるリンの摂りすぎは、カルシウムの吸収を阻害します。

運動をしましょう!

適度な日光浴をすることでカルシウムの吸収を良くするビタミンDが作られます。

1日15分でも良いのでウォーキングする習慣をつけましょう。体力増強や身体のバランス能力を改善する目的には「太極拳」が有効とされています。

自分の体力に合わせて転倒に気を付けて運動していきましょう。



骨粗しょう症予防おすすめレシピ 栄養士

ししゃもの簡単フライ

<作り方>

- ① ししゃもをマヨネーズで和えます。(マヨネーズが苦手な方は、小麦粉と水を混ぜたものでも良いですよ。)
 - ② パン粉に粉チーズを混ぜ、ししゃもに衣をつけます。
 - ③ フライパンに油を入れ、揚げ焼きにします。
- ◎ カルシウムUPポイント◎
- ・ししゃもは、スーパーで年中手に入れやすい魚です。まるごと食べられるのでカルシウムたっぷり。
 - ・パン粉に粉チーズを混ぜることでカルシウムUP!

材料2人分

- ・ししゃも・・・8尾
- ・パン粉、粉チーズ、マヨネーズ・・・適量

