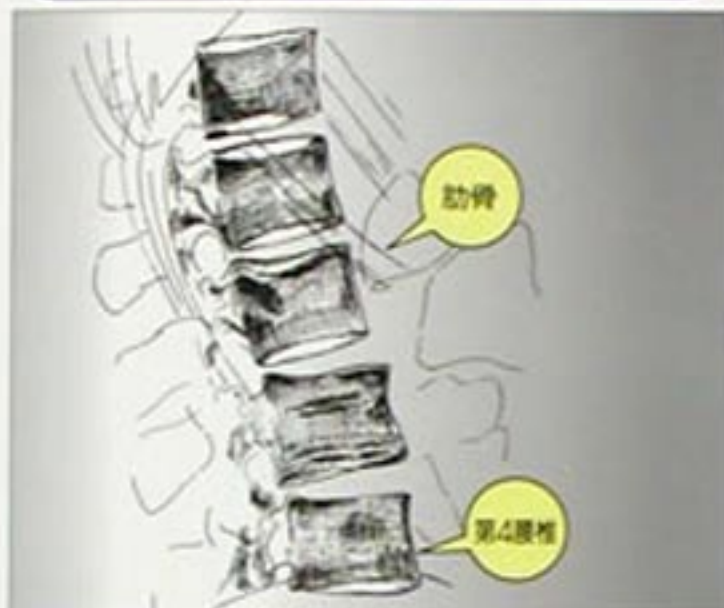


骨粗鬆症とは？

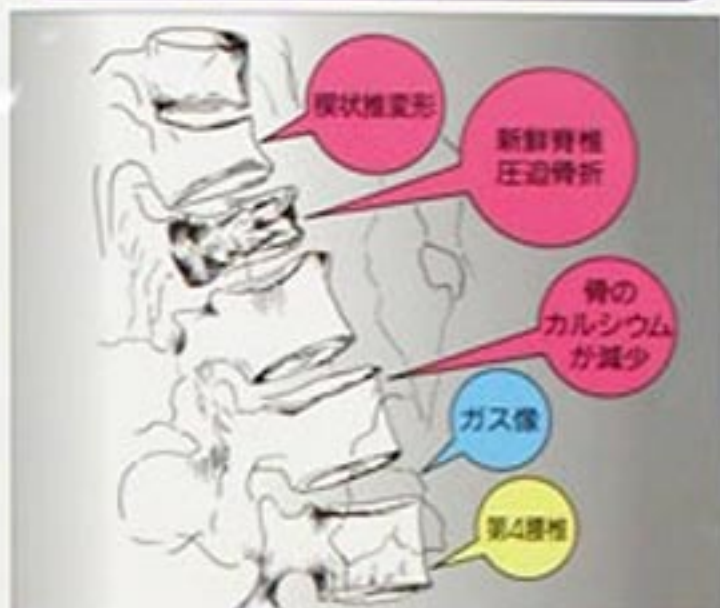
骨粗鬆症とは、カルシウム不足により、骨に鬆が入りもろくなる病気。

正常



腰椎レントゲン像

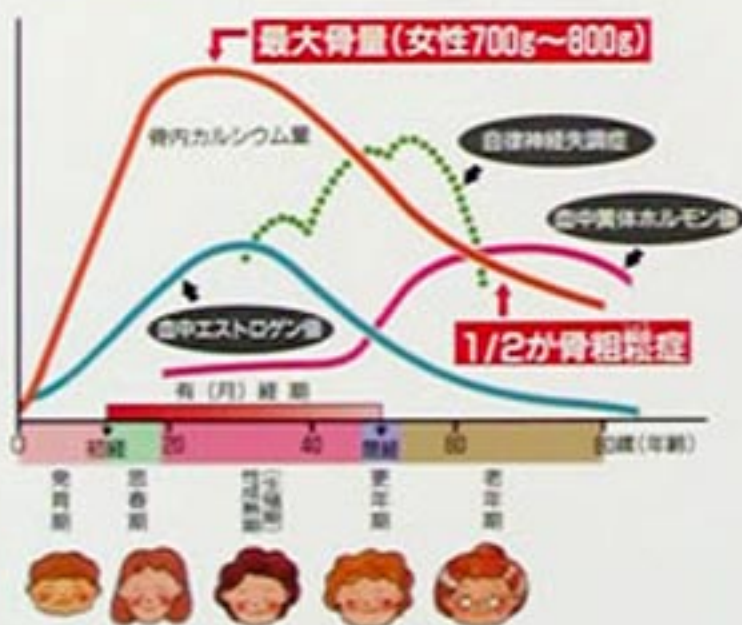
骨粗鬆症



腰椎レントゲン像

全国で、約550万人が骨粗鬆症に患っているものと推定されています。

女性のライフサイクルと骨量との関係



骨粗鬆症の自己診断



- ① 身長低下
- ② 背が丸くなる
- ③ 腰背痛

骨粗鬆症の原因

(女性はとくにご用心)

骨粗鬆症は、さまざまな原因が重なって起こります。
男性に比べて体質として骨量の少ない女性は、とくにご用心！

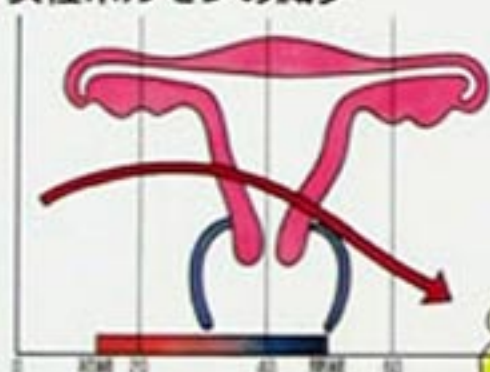
● 加齢



● カルシウム不足



● 女性ホルモンの減少



● 運動不足



● 体質・素因



● 日光浴不足



女性は骨粗鬆症になりやすい！

骨のはたらき

人間の骨は、はたらきもの！
いろいろな役目を果たしています。

1 まもる(保護作用)

肋骨



頭蓋骨



2 ささえる・うごかす(支持・運動作用)

腕の骨

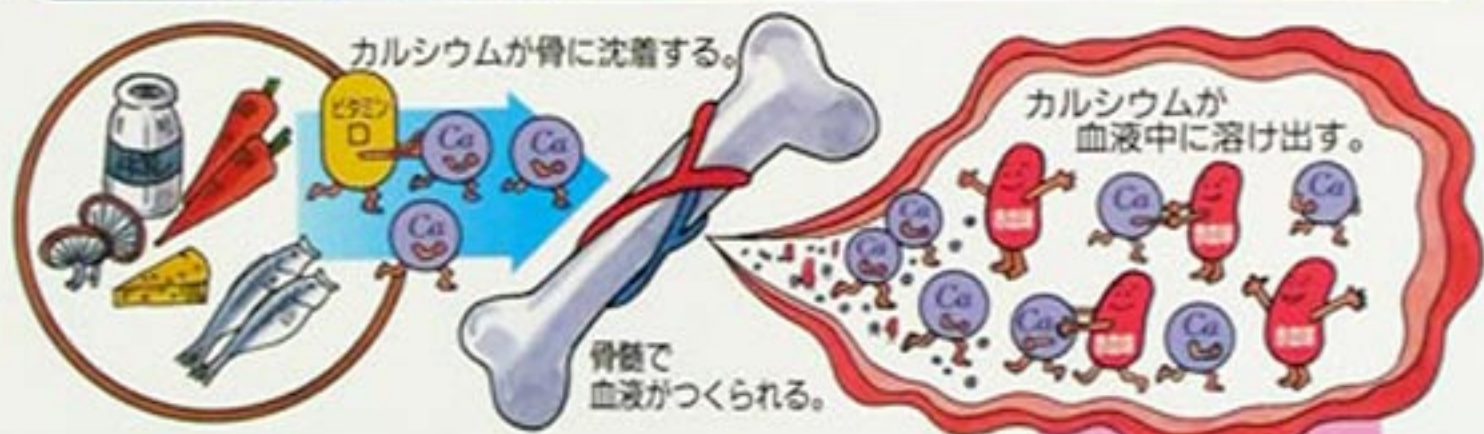


背骨



3 つくる(造血作用)

カルシウムが骨に沈着する。



4 たくわえる(カルシウムの貯蔵)

カルシウムの働き

血液中のカルシウムは、全身の生命活動にかかわる重大なもので、骨を犠牲にしてまでも、その濃度が保たれています。



ホルモンの分泌



筋肉の収縮



白血球の活動

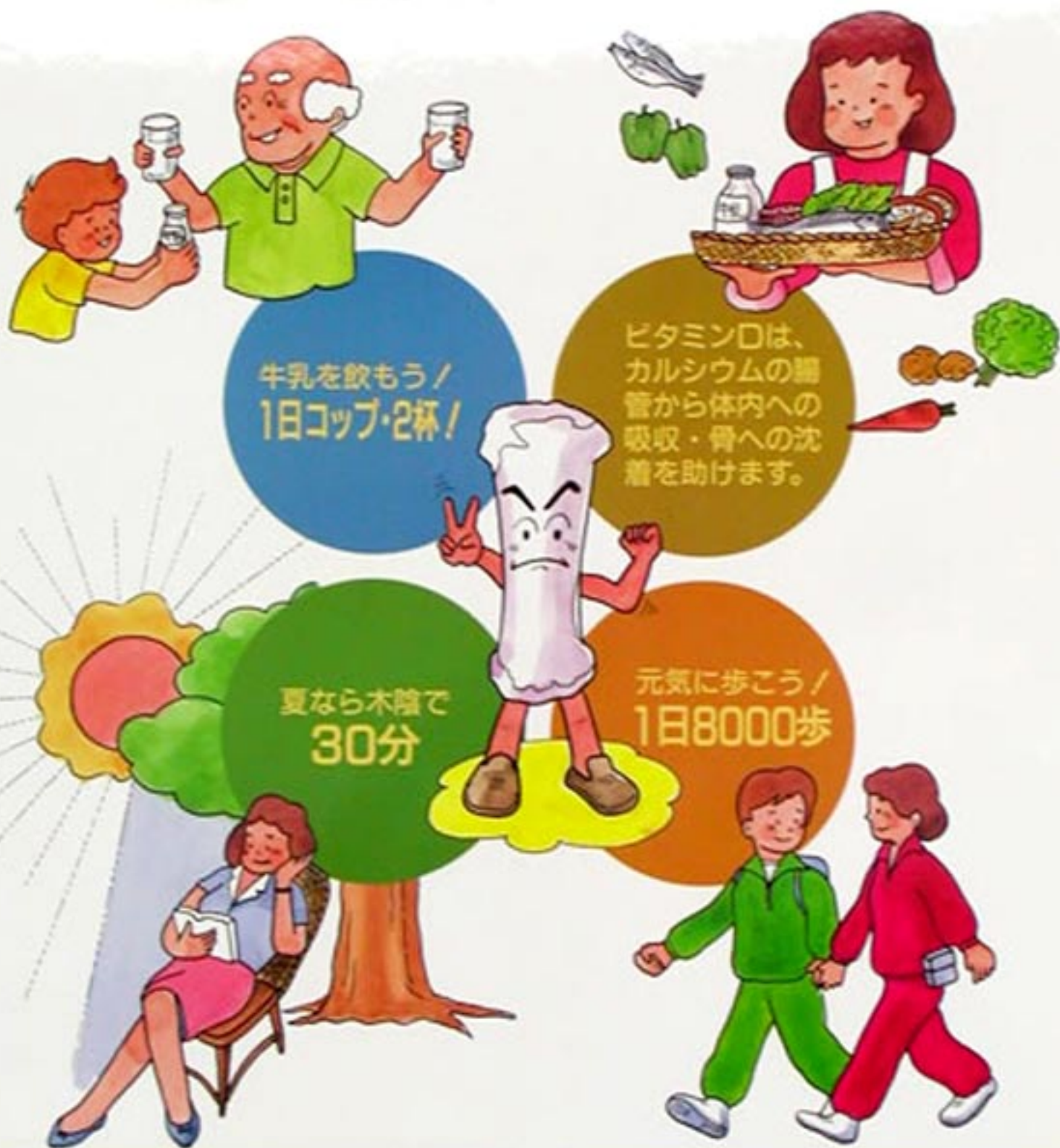


受精

カルシウムの働き

強い骨をつくる日常生活

1 カルシウム・ビタミンDの多い食事を!



2 日光浴

3 適度な運動

強い骨をつくる食品

(バランスよく食べましょう!)

カルシウム

骨を丈夫にし、細胞を活性化する。

1回に食べる量(g)	その目安量	そのカルシウム量(mg)
●普通牛乳	●チーズ(プロセス)	●豆腐(木綿)
		
200 1本 200	25 1切 150	150 1/2丁 160
●煮干し	●こまつな	●生揚げ
		
10 5尾 220	80 1/4つ 230	120 1枚 280
●しらす干し	●しゅん菊	●わかめ(乾燥)
		
5 大さじ1杯 25	50 4~5本 45	5 1/4カップ 50
●干しえび	●かぶの葉(ゆでたもの)	●ひじき(乾燥)
		
10 1/5杯 230	50 2株 80	10 1/5カップ 140

ビタミンD

カルシウムの体内への吸収・骨への沈着を助ける。



できるだけ
素材を生かした
料理をしましょう。

塩からすぎたり
甘すぎたり
するものは控
えましょう。



食べやすく工夫した料理で、おいしく食べましょう!