

栄養だより

テーマ



令和7年1月19日発行

泉南市立保健センター



骨粗しょう症は全世代で予防しましょう

「骨粗しょう症」とは、骨密度が低下して骨折しやすくなる状態のことです。高齢者になるものだ、と思っていませんか。実は、骨量を増やせるのは10代のうちだけです。ただし、食事に必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だと、骨が成長できず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。若い時期に骨量を増やし、中高年になってからは、減少を最小限に留めることがポイントです。

予防のポイント

・カルシウムだけでなく、ビタミンC、ビタミンDなど様々な栄養素も必要ですので1日3回、規則正しくバランスのよい食事をとり、やせすぎ、低栄養に注意しましょう。

バランスのよい食事とは

…主食、主菜、副菜のそろった食事

主菜



副菜

主食



カルシウムは、乳製品・小魚だけでなく、小松菜、水菜、ひじき、豆腐、にも豊富です。



睡眠・運動・日光浴も大切です



10代以下

人の一生で骨量が増えていくのは、10代の成長期の間だけです。

女性15～18歳、男性18～20歳頃に最大骨量のピークを迎えます。

- ・ジャンプをする動きのある運動がおすすめです。
- ・過度のダイエットはやめましょう。



20～30代

骨量がピークに達した20代以降は、その骨量を維持することが必要です。

やせ型は、骨量減少のリスクがあるので、適正体重を維持しましょう。

- ・運動を習慣にしましょう。階段を使う、車より自転車、徒歩にする等。
- ・喫煙、過度の飲酒は避けましょう。



妊娠・授乳期

低体重で生まれた赤ちゃんは将来、生活習慣病になる危険性が高いと研究で報告されています。母のやせすぎ、低栄養に注意しましょう。

- ・妊娠前から、バランスよく食べてやせに注意しましょう。
- ・妊娠、授乳期はしっかりカルシウムをとって、母体にカルシウムを蓄えましょう。



40～50代

骨密度の減少がはじまり、特に女性は閉経すると急激に減少します。

40代以降は定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨密度が低下していないかチェックしましょう。

⇒泉南市では、骨粗しょう症検診(女性)を実施しています。詳しくは保健センターまで。



60代以降

60代以降は骨密度が低下した状態の人が多くなり、

70代の女性の3割は骨粗しょう症と言われています。

- ・筋力を落とさないために運動は必須です。
- ・適正体重を維持し、やせすぎないようにしましょう。

