骨粗しょう症の方のための 食事と生活

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。
予防・改善のために、食事や生活習慣を見直しましょう。

骨粗しょう症の原因
加齢 ・ 女性ホルモンの減少
糖尿病 ・ 生活習慣
低体重 ・遺伝 など

食事は1日3食、バランス良く食べる

欠食 や **偏食** は栄養素不足となり、骨粗しょう症のリスクが上がります

主食 主菜 副菜
を 揃えましょう

たんぱく質のおかず
（肉・魚・卵・大豆製品）
は 必ず食べる

ごはん・パン・めん は
自分の適正量で食べる

緑黄色野菜
海藻・きのこ は
積極的にとる

薄味で

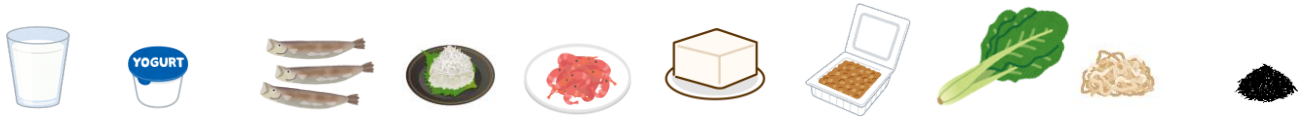
乳製品を
取り入れる

積極的にとりたい食品

骨の材料

カルシウム 推奨量：1日700～800mg（食品から）

⚠ カルシウム単独サプリメントの過剰摂取は、動脈の石灰化（動脈硬化）を促し心臓病のリスクを高めます



牛乳	ヨーグルト	ししゃも	しらす	桜えび（乾）	木綿豆腐	納豆	小松菜	切干大根	ひじき（乾）
200mL	100g	3尾	10g	10g	150g	40g	80g	10g	5g
198mg	120mg	180mg	19mg	200mg	150mg	45mg	136mg	50mg	35mg

CHECK!! **カルシウムの吸収率** ： 牛乳・乳製品 ＞ 小魚 ＞ 野菜

カルシウムの吸収を高める

ビタミンD 推奨量：1日10～20μg

鰻蒲焼き	さんま	鮭	さば	鶏卵	きくらげ(乾)	干椎茸
120g	100g	70g	70g	50g	2g	6g
22.8μg	19.0μg	16.1μg	7.7μg	1.9μg	8.7μg	1.0μg

カルシウムの骨への沈着を助ける

ビタミンK 推奨量：1日250～300μg

⚠ ワーファリン使用中の方は医師に相談

納豆	ほうれん草	ブロッコリー	キャベツ	わかめ(乾)
40g	80g	50g	50g	1g
372μg	216μg	80μg	39μg	16μg

骨の強度を保つ
マグネシウム

玄米ごはん　大豆製品　まぐろ赤身
ナッツ類　ひじき　バナナ　青菜

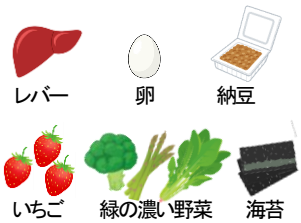
骨の強度を保つ
ビタミンB6

かつお　まぐろ赤身　鮭
豚ヒレ　鶏ささみ　玄米ごはん　バナナ

骨の強度を保つ
ビタミンB12

さば　いわし　さんま　貝類
レバー　チーズ　海苔

骨の強度を保つ
葉　酸



レバー　卵　納豆
いちご　緑の濃い野菜　海苔

とり過ぎは避けたい食品

アルコール・カフェイン・食塩・リン（特に加工食品に添加されている無機リン）をとると、、
カルシウムの吸収を妨げる、**排泄を促進する** 可能性があるため、とり過ぎないように注意しましょう。

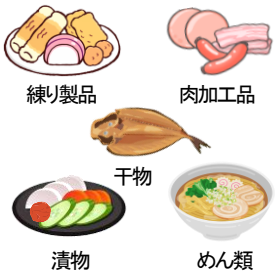
アルコール

ビール ワイン
日本酒 焼酎
ウィスキー など

カフェイン

コーヒー 紅茶
緑茶 烏龍茶
など

食塩



リン

生活習慣のポイント

運動

⚠ 運動は医師に相談してから始めましょう

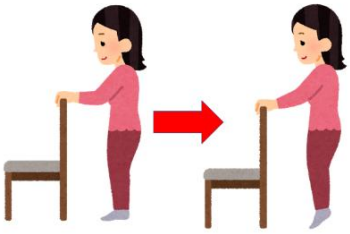
運動を行うことで骨に適度な負荷がかかり、骨を作る細胞が活発に働くようになります

ウォーキング、散歩

階段の昇り降り

スクワット

片足立ち



かかと上げ

日光浴

日光を浴びると皮膚でビタミンDが作られます

冬 → 1時間程度

夏 → 木陰で30分程度

UVクリーム や 窓ガラスは
紫外線をほとんど通さないので、
日光浴の効果は期待できません

禁煙

喫煙は骨折リスクを高めます

- カルシウムの吸収を妨げる
- 骨を作る細胞の働きを弱める
- 女性ホルモンの働きを低下させる

転倒予防

加齢に伴い骨が弱くなり、筋力も低下します
軽い転倒でも骨折につながりやすくなります