

みんなの健康通信 令和5年11月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今回は、**「骨粗しょう症」**に関する情報です

●骨粗しょう症とは・・・

骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度は骨量によって決まり、女性は15歳～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達します。40代半ば頃まで最大骨量が維持され、加齢に伴い減少します。骨粗しょう症の発症には、閉経により女性ホルモンの減少、栄養不足など様々な要因が関係しています。



●骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症の予防には、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動がおすすめです。安全のために骨折経験や腰痛などがある場合は、整形外科に相談して運動するようにしましょう。食事面では、1日3食規則正しく摂ることが重要です。痩せ気味の方は骨折リスクが高まるため、エネルギー不足に気をつけましょう。また、骨の健康のためには、カルシウム、ビタミンKなどの栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

裏面で骨粗しょう症予防に役立つ栄養成分について紹介します！

●骨粗しょう症予防に薬立つ栄養成分

乳製品、豆製品、干しえび、小魚などに多く含まれるカルシウムは、骨の重要な構成成分となります。1回の食事ですぐ摂るよりも、数回に分けてとることで効率よく摂取できます。鮭やさんま、まいたけなどに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進します。また、納豆やほうれん草など色の濃い葉物野菜に多く含まれるビタミンKは、骨の形成を助けます。納豆の中でも、粒よりひきわり納豆の方がより多く摂取できるやめおすすめですよ。

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
乳製品 	鮭 	納豆 
干しえび 	まいたけ 	ほうれん草 
骨や歯を丈夫にする	カルシウムの吸収促進	骨の形成を助ける

ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。

地域の皆様と一緒に作るサロンです。ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分 11月は、2日、16日

場所：中央公民館403号室に集合 もちもの：動きやすい恰好・水分

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿3-3-19（桐生市総合福祉センター内）

TEL 0277-46-4411 FAX 0277-46-4166

