



骨粗しょう症便り

Vol.1 3

骨密度のピークは

20歳まで！！

思春期は骨量を増やし、一生を支える骨の土台をつくる大事な時期。バランスのとれた食事、全身運動、十分な睡眠を基本として、健康的な生活を過ごし、着実に骨量を増やしていきましょう！



骨粗鬆症予備軍チェックリスト【10代編】

- 痩せ型である
- ダイエットをしている
- 朝食を抜くことが多い
- 運動する習慣がない
- 月経不順である
- 1日の睡眠時間は7時間以内である



★食事は1日3回、バランスよく摂ろう

主食副食をそろえて、バランスの良い食事を意識しましょう。丼や麺類など1品料理になる時もいろいろな食材を使ってバランスを摂りましょう。



★カルシウムを摂ろう

吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品で摂るとよいでしょう。間食としてチーズやヨーグルト、小魚などを取り入れるのもオススメ。



★ビタミンDやビタミンKを摂ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めてくれます。鮭やサンマ、ウナギなどの魚やキノコ類に多く含まれます。ビタミンKは骨の形成を促す働きがあります。納豆やキムチなどの発酵食品、ほうれん草、小松菜などに多く含まれます。



★加工食品に含まれるリンの量に気を付けよう

インスタント食品やスナック菓子、ハムなどの加工食品、清涼飲料水に多く含まれるリンは、カルシウムの体外への排出を活発にしまうため、摂りすぎに注意です。



子供のころから、毎日コツコツ骨貯金をしましょう！



社会医療法人美杉会
男山病院 整形外科

八幡市男山泉19
☎075-983-0001(代表)
<http://misugikai.jp/otokoyama/>