

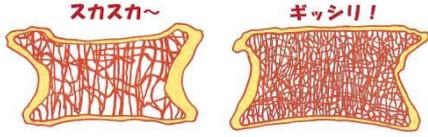
# 健康・栄養新聞

平成30年11月1日 発行



田宮病院 栄養管理室

## こつしょうしょう 骨粗鬆症



### どんな病気？

骨粗しょう症の骨

健康な骨

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気。骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

### 骨を強くするには？

- ①カルシウム、\*ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。
- ②骨の成分のコラーゲンを作るために、良質のタンパク質をとりましょう。(肉・魚・卵・大豆製品)  
高齢になると食事量が減りやすいので、毎食1品はとりましょう。
- ③ビタミンCを積極的にとりましょう。コラーゲンを作るために、不可欠です。
- ④運動しましょう。骨は負荷がかかるほど細胞が活発になり、強くなる性質があります。  
\* ビタミンDは、紫外線を浴びると体内でも作られます。適度な日光浴はおすすめです。

## 骨の健康チェック

- 閉経後の女性
- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない
- お酒をよく飲む
- 喫煙の習慣がある
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内で過ごしている
- 運動の習慣がない
- 家族で骨粗鬆症と診断された人がいる
- やせ型である
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある
- ステロイドを長期服用している

チェックのついた数が多いほど、骨が弱くなっている可能性があります。

骨粗鬆症ホームページ(iihone.jp)より

年齢やもともとの体質だけでなく、日頃の生活習慣にも骨粗鬆症リスクは潜んでいます。

## ちょっと待った!! そのジュース! そのお菓子! そのカップめん!

### 主な食品添加物

乳化剤  
香料 保存料 着色料 酸味料  
強化剤 防かび剤  
甘味料 調味料 増粘安定剤

加工食品には**たくさんの添加物**が含まれていることを知っていますか？

そうなんですね。何か影響ありますか？

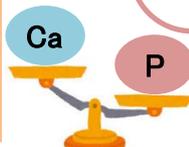
多くの加工食品を食べると、リンの摂りすぎになりやすく、カルシウムの吸収に影響してきます。



食品添加物の成分はいろいろあります。特に多いのは、リン化合物です。

食事から摂取する**カルシウムとリンのバランスは1:1**が理想です。

リンはあらゆる食品に含まれていますが、特に加工食品の食品添加物に多く含まれています。リンを多くとりすぎると、体内のカルシウムとリンがアンバランスになります。



気をつけなくてははいけませんね。