

くすのき栄養だより

2021年10月

今月のテーマは、『骨粗しょう症』。毎年10月20日は「世界骨粗鬆デー」として「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に、地球規模で展開されています。骨粗鬆症による骨折が原因で、寝たきりや要介護状態になる女性の確率は、認知症や衰弱に続き**第3位**にあげられます。

では、骨粗鬆症を予防するためにはどうすればいいのでしょうか？ポイントを紹介してみます♪

まずは①骨の形成に役立つ栄養素であるカルシウム、

ビタミンD、ビタミンKを摂取すること。カルシウムは乳製品や骨ごと食べる小魚などに多いことはよく知られていますが、小松菜や水菜といった野菜にも豊富に含まれています（小松菜1/2束で牛乳コップ1杯200mlと同等量！）。ビタミンDの摂取にはきのこがオススメです。きのこは日光に当てるとビタミンDが増えるため、食べる前に2～3時間程日光に当てるとさらに効率よく摂取できます。ビタミンKは納豆、小松菜、ほうれん草などに豊富に含まれるので他の食材と共に積極的に取り入れましょう。その他②カルシウムの吸収を妨げる生活習慣を控えること（インスタント食品やカフェインのとりすぎ、タバコを吸うなど）、③適度な日光に当たること（カルシウムの吸収を助け、骨の形成に役立つビタミンDは、日光に当たることによって体内でも生成されます）④骨を丈夫にするために適度な運動をすること、なども大切です。

日本は長寿国として有名ですが、「寝たきり」の人口も多い国です。若い時から食事に気を配り、適度な日光浴と運動を日常に取り入れて丈夫な骨を維持するようにしたいですね。「転ばぬ先の杖」、将来寝たきりになることなく、元気で長寿を目指しましょう✧

くすのき健康栄養センターでは、2021年12月11日（土）15:00～16:30に

『何歳から始める？骨粗しょう症予防 ～将来、寝たきりにならないために～』

をテーマにZoomによる特別オンラインセミナーを開催します。

いざ困ったときに始めるのではなく、今からできる予防対策をこのセミナーで一緒に学びませんか？

詳しくは下記URLをご参照ください。たくさんのお申込みをお待ちしております。

特別セミナー紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#06>

HPお申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center