

こつこつ元気に！骨粗しょう症予防



あなたは骨粗しょう症になりやすい？～骨の危険度チェック～

骨粗しょう症になりやすいかどうかは、日常の生活習慣からチェックできます。

次のテストで、あなたの骨の危険度をチェックしてみましょう。

この9つの質問は骨粗しょう症の危険因子です。各質問に「はい」「いいえ」で答えてください。

**男性は1～6番まで**、**女性は1～9番まで**行ってください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 質問 |  |  |
| 1．たばこを吸いますか | □はい | □いいえ |
| 2．お酒を毎日飲んでいますか（ビールを大2本以上、日本酒2合以上、ウイスキーをダブルで2杯以上） | □はい | □いいえ |
| 3．定期的に何もスポーツをしておらず、運動不足気味ですか | □はい | □いいえ |
| 4．家族や親戚に骨粗しょう症になった人がいますか | □はい | □いいえ |
| 5．体型はやせ形で、小柄なほうですか | □はい | □いいえ |
| 6．あなたの年齢は75歳以上ですか | □はい | □いいえ |
| 7．母乳で育てたお子さんはいますか | □はい | □いいえ |
| 8．閉経がありましたか | □はい | □いいえ |
| 9．甲状腺機能亢進症、卵巣切除、ステロイドホルモン服用などをしましたか引用：丈夫な骨をつくろう―骨粗鬆症の予防（第一出版） | □はい | □いいえ |

★「はい」の合計が**0～2個**…あなたの骨は**健康な状態**でしょう。

★「はい」の合計が**3～5個**…あなたの骨は**注意信号**です。将来、骨粗しょう症にならないため

に、**生活習慣を変える努力**をしましょう。

★「はい」の合計が**6～9個**…あなたの骨はかなり**危険な状態**にあります。今からでも遅くは

ありません。骨粗しょう症から遠ざかる第一歩を踏み出しましょう。

骨粗しょう症ってどんな病気？

　　骨粗しょう症は、**骨の中がスカスカ**の状態になり、**骨がもろくなる**病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも**骨折**しやすくなります。骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。

　　骨粗しょう症は**自覚症状の乏しい病気**です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるため、**なかなか病気だと気が付きません**。気が付いた時には病状がかなり進行していることもあります。定期的に骨密度を測ることが大切です。





骨粗しょう症の原因って？

　　骨粗しょう症の原因は大きく2つのタイプに分けられます。1つめは、原因となる病気などがなく、**加齢**や**閉経**に伴って引き起こされるタイプで、多くはこのタイプに分類されます。2つめは、病気や薬の影響で二次的に起こるタイプです。

骨粗しょう症の予防って？

骨粗しょう症の発症には、加齢や閉経以外にも、食事や運動の習慣などが深く関わっています。

そのため、骨粗しょう症は骨の生活習慣病とも呼ばれ、予防には食事・運動が欠かせません。

　運動

運動不足は骨密度を低下させる要因です。階段の上り下りや散歩などを取り入れ、

**日常生活のなかで運動量を増やす**だけでも効果があります。

　食事

**ビタミンD**、**ビタミンK、カルシウム**など、

骨密度を増加させる栄養素を積極的にとりましょう。

また、**たんぱく質**も骨の材料となり、骨を丈夫にするので、意識してとりましょう。







干し椎茸や切干大根は、30分間日光に当てると

ビタミンDが

多くなります

骨粗しょう症は、

早期予防・早期発見が

重要です！

**ビタミンDを多く含む食べ物**

魚（いわし、まぐろなど）、きのこ類など

**ビタミンKを多く含む食べ物**

緑黄色野菜、納豆、チーズなど

**カルシウムを多く含む食べ物**

牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、殻ごと食べるエビ、葉物の野菜など

**たんぱく質を多く含む食べ物**

魚介類、肉類、卵類、大豆製品、牛乳・乳製品など



コツコツ骨元気！

カルシウムたっぷり

**ひじきのサラダ～じゃこドレッシング～**

材料（２人分）

・ひじき（乾燥）　１/５カップ

・きゅうり　　　　２/５本

・人参　　　　　　１/５本

・セロリ　　　　　１/５本　　　酢　　　 大さじ１

・ちりめんじゃこ　大さじ２　　 しょうゆ　小さじ１

・サラダ油　　　　大さじ１ だし　　 大さじ１



(A)

作り方

①　ひじきは水で戻しておき、熱湯で4～5分ゆで、ざるに上げる。

②　きゅうりと人参、セロリは千切りにし、人参はゆでる。

③　サラダ油でちりめんじゃこを炒め、

カリカリになったら（A）を加え混ぜる。

④　①と②を合わせ、③で和える。

同志社女子大学✿ 公衆栄養学研究室　だいちゃん