



生活習慣で骨粗しょう症予防



骨粗しょう症は毎日の生活習慣がその発症を左右するといっても過言ではありません。
骨粗しょう症予防のためにも、食事と運動を中心に生活習慣を見直すことから始めましょう。

■食事で予防

予防の基本は「食生活」です。骨を形成するカルシウムをできるだけ多く摂取するとともに、偏りを避けてバランスの良い食事を心がけることが大切です。

1. 栄養バランスの良い食事



**3食規則
正しく!**

2. 骨の健康に必要な栄養素の摂取

<カルシウム>

牛乳・乳製品



チーズ



ヨーグルト



牛乳

野菜・海藻類



小松菜

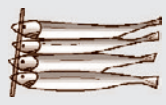


こんぶ



のり

魚介類・大豆製品



ししゃも



豆腐



厚揚げ

<ビタミンD>



さけ



しいたけ



まいたけ

<ビタミンK>



かぼちゃ



納豆



ほうれん草

3. カルシウムの吸収を妨げる食品に注意!



加工品(リン)



食塩



カフェイン



アルコール

■運動で予防

食生活と並んで大切なのが「運動」です。骨は身体が受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限定せず、日常生活で「動く」習慣をつけましょう。

1. 座るよりも立つ

立っているだけでも負荷がかかり、骨を丈夫にする効果あり。乗り物は短時間の移動なら、座るよりも立つことを習慣に。



2. 歩く習慣を



歩くことで骨への負荷が多くなり、さらに丈夫に。散歩を生活に取り入れたり、通勤・通学、買い物なども歩く習慣を。

3. 運動は楽しんで

骨に負荷がかかる運動はテニスやバレーボールなど集団で楽しみながらできる種目がお勧め。



9月は健康増進普及月間



運動や食事など生活習慣を見直して元気なカラダ作り!



詳しくは、9月1日(火)公開予定の市ホームページをご確認ください。