

# 骨粗鬆症予防の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に  
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション  
**淀川キリスト教病院**  
Yodogawa Christian Hospital

# 骨粗鬆症とは？



骨密度が低下し、骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気です

骨はカルシウム、マグネシウム、リン、タンパク質が原料となって構成されています。

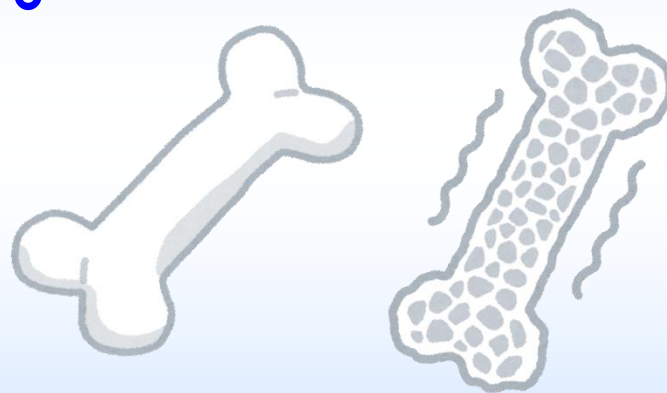
## 【原因】

カルシウム不足

摂取不足、無理なダイエット

## 【女性に多い】

骨は女性ホルモンであるエストロゲンの影響を受けますので閉経期に急激に低下することが多い



# 食事療法のポイント



## 【骨を丈夫にする栄養素をとる】

- ・カルシウム、マグネシウム、タンパク質を  
しっかり摂取する

乳製品、大豆製品、海草類、豆類

## 【カルシウムの吸収を高める栄養をとる】

- ・ビタミンDを摂取する

きのこ類、日光浴、布団天日干し  
適度の運動



# 食事療法のポイント



## 【避けたい食品、嗜好品など】

- ・リン酸の多い食品

冷凍食品、インスタント食品、魚缶詰、干物  
菓子、砂糖の多く含まれている物

- ・喫煙

たばこのニコチンはカルシウムの吸収を妨げ  
ますので、禁煙をおすすめします

