

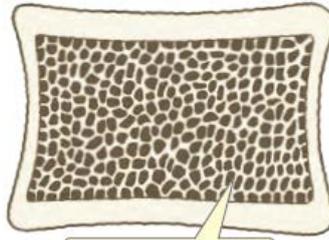


骨粗しょう症

骨粗しょう症とは長年の生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。

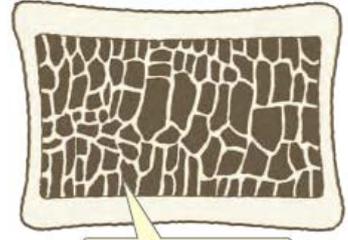
○主にカルシウムが不足したり、老化により骨を作るためのホルモンが不足し代謝がうまく行われなくなることによって、起こります。骨粗しょう症は閉経後の女性や高齢者に多くみられます。

健康な背骨の断面



骨密度が高く丈夫

骨粗鬆症の背骨の断面



骨の中がスカスカの状態

【食事からできる予防法】

今の食事に骨の材料となるカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をプラスし、バランスのとれた食事を心がけましょう！

カルシウムを多く含む食品

乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げ）小魚、海藻類（しらす、桜エビ、ひじき）野菜（切り干し大根、小松菜、チンゲン菜）など



ビタミンDを多く含む食品

魚介類（いわし、鮭、マグロ、カツオなど）干しいたけ、きくらげなど



～テイケア 7月7日 行事食～



9月10月の旬の食材



さんま、いわし、さば、しめじ、松茸、栗、里芋、さつまいも、ぶどう、梨、柿、りんご

グリーンビュー希望ヶ丘 栄養科
平成 27 年 第 5 号