

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨がもろくなる病気で、骨折のリスクにつながります。

バランスの良い食事を心がけることが大切です。

骨粗しょう症は、骨がスカスカになってしまう病気です。
骨粗しょう症の方は、転倒した際に骨折する可能性が非常に高く
その後も、再骨折を繰り返してしまいます。

年齢	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
女性	800mg	650mg	650mg	650mg	650mg	650mg
男性	1000mg	800mg	800mg	650mg	700mg	700mg



★健康な骨



★骨粗しょう症の骨

骨粗しょう症になりやすい人

- 体を動かさない
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- 牛乳や乳製品をあまり取らない
- タバコを吸う、アルコールをたくさん飲む
- 小柄で痩せている
- 閉経した女性
- ステロイド薬を服用している
- 糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている

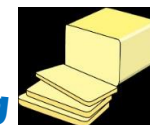
牛乳・乳製



・ヨーグルト
(100g)
120mg



・牛乳
(200mg)
230mg



・プロセスチーズ
(5ミリ厚2切れ)
130mg

大豆製品



・豆腐
(半丁)
180mg



・油揚げ
(1枚)
280mg



・がんもどき
(1枚)
270mg

小魚など



・いわし
(1尾)
115mg



・ししゃも
(2尾)
230mg



・桜えび
(大さじ3杯)
200mg

野菜など



・小松菜
(100g)
170mg



・春菊
(100g)
120mg



・おくら
(100mg)
92mg