

管理栄養士が伝える！ 骨粗しょう症と栄養

1. エネルギーの重要性

エネルギー不足が続くと…

- 体重減少
- 筋肉量の低下
- 骨への負担増加
- 転倒リスクの増加



極端な食事制限を避け、
適正なエネルギーを摂取しましょう。

2. タンパク質の重要性

タンパク質は、

- 骨の土台となるコラーゲンの材料
 - 筋肉の維持・増加に必要
- 毎食、適量をとることが大切です。



良質なタンパク質を含む食品（例）



肉



魚



卵



大豆製品



乳製品

3. その他の大切な栄養素

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなども骨の健康に関わります。

カルシウム

骨の材料になる



牛乳・乳製品 小魚 小松菜など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



魚類
(鮭・さんまなど) きのこと類



日光に当たることでも
体内で作られます

ビタミンK

骨へのカルシウムの定着を助ける



納豆 ほうれん草 わかめ

バランスのよい
食事を心がけましょう！



まとめ

十分なエネルギーで低栄養を防ぎ、
適切なタンパク質で骨と筋肉を維持することが、
骨粗鬆症と転倒・骨折の予防につながります。



バランスのよい食事



筋肉を維持・強化



丈夫な骨を維持