



# 骨粗鬆症



最近では、妊娠中・産後の方も増えています

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる病気です。女性に多くみられる病気で、患者全体に占める割合は8割以上とも言われています。骨密度の検査を定期的に行うなど、日頃から意識してチェックすることが大切です。



## 《主な原因》

加齢や生活習慣、閉経後・妊娠・出産のホルモンバランスの変化、過度なダイエット、薬の影響などが挙げられます。

妊娠中に赤ちゃんの骨を作る為、ママの骨からカルシウムが移動する。



産後の授乳で赤ちゃんが大きくなる為に、カルシウムが授乳を介して多く移動する。



## 【食事療法】

- ① カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質を積極的に摂取しよう。
- ② バランスの良い食生活をおくりましょう。



## 【適度な運動と日光浴を】



適度な運動はカルシウムの沈着が促されます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲でしよう♪



また20分ほど日光浴をすると体表でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収・沈着を促すのに役立ちます。(窓際でもOK)



**Ca** の多い食品 【成人女性は1日/650mg目標】

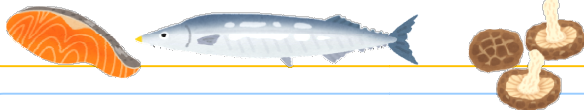
牛乳・乳製品・煮干し・小魚・大豆製品・ひじき・干し海老 など



## 吸収を助ける栄養素

### 《ビタミンD》

魚介類(鮭・秋刀魚・イワシなど)・干し椎茸・きくらげ等



### 《ビタミンK》

納豆・モロヘイヤ・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー等



## 吸収をさまたげる栄養素

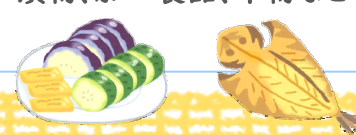
### 《リン》

インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料、冷凍食品など



### 《食塩》

漬物、加工食品、干物など



### 《アルコール》





# 骨粗鬆症



最近では、妊娠中・産後の方も増えています

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる病気です。女性に多くみられる病気で、患者全体に占める割合は8割以上とも言われています。骨密度の検査を定期的に受けるなど、日頃から意識してチェックすることが大切です。



## 《主な原因》

加齢や生活習慣、閉経後・妊娠・出産のホルモンバランスの変化、過度なダイエット、薬の影響などが挙げられます。

妊娠中に赤ちゃんの骨を作る為、ママの骨からカルシウムが移動する。



産後の授乳で赤ちゃんが大きくなる為に、カルシウムが授乳を介して多く移動する。



## 【食事療法】

- ③ カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質を積極的に摂取しよう。
- ④ バランスの良い食生活をおくりましょう。



## 【適度な運動と日光浴を】



適度な運動はカルシウムの沈着が促されます  
ウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲でしよう♪



また20分ほど日光浴をすると体表で  
ビタミンDが作られ、カルシウムの吸収・沈着を  
促すのに役立ちます。(窓際でもOK)



# Ca

の多い食品

【成人女性は1日/650mg目標】

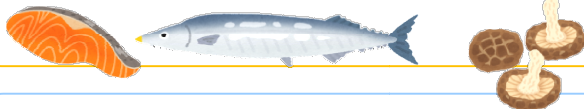
牛乳・乳製品・煮干し・小魚・大豆製品・ひじき・干し海老 など



吸収を助ける  
栄養素

### 《ビタミンD》

魚介類(鮭・秋刀魚・イワシなど)・干し椎茸・きくらげ等



### 《ビタミンK》

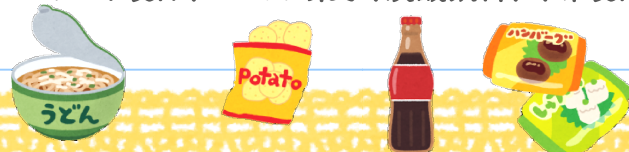
納豆・モロヘイヤ・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー等



吸収をさまたげる  
栄養素

### 《リン》

インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料、冷凍食品など



### 《食塩》

漬物、加工食品、干物など



### 《アルコール》

