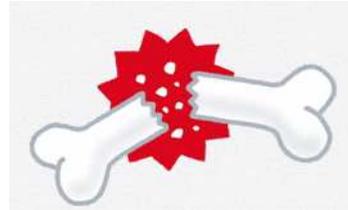


今回のテーマは**骨粗しょう症**です

お食事たより

令和4年
NO.13

「骨粗しょう症」とは
骨の量が減って、骨が弱くなり
骨折しやすくなる病気です。
「寝たきり」になる原因の一つです。



そこで…

ご自分の「骨健康度」や「骨密度」を知っていますか？

「骨健康度」は未病センター等で測定ができます。

場所	住所	問合せ先
①未病センターあやせ 「健康度見える化コーナー」	綾瀬市深谷中4-7-10 綾瀬市保健福祉プラザ内	綾瀬市 健康こども部 健康づくり推進課 Tel 0467-77-1133
②未病センターやまと 文化創造拠点シリウス 「健康度見える化コーナー」	大和市大和南1-8-1 大和文化創造拠点シリウス4階	大和市 健康福祉部 健康づくり推進課 Tel 046-260-5663
③市民交流拠点ポラリス 「健康度測定コーナー」	大和市中央林間1-3-1 市民交流拠点ポラリス1階	

※②③は、予約制にて月1回の日程で再開(大和市内在住者対象)しています。ホームページ等で最新の情報をご確認下さい。
※自治体により「骨粗しょう症検診」を行っています。

骨の健康に大切な栄養素の1つ「カルシウム」

毎日の食事からどれくらいとれているかが分かる
【カルシウム自己チェック表】

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど 飲まない	月 1~2回	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
4 大豆・納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
5 豆腐・がんも・厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
6 ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日		
8 シシャモ・丸干しイワシなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど 食べない	月 1~2回	月 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	
9 しらす干し・干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1~2回	週 3~4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1~2食		欠食が 多い	きちんと 3食	

結果は
裏へ

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16～19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11～15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8～10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0～7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015版(抜粋)

骨粗しょう症を予防する食事と生活のポイント

全世代で1日平均200～300mgのカルシウム不足なので…まずは

①乳製品をプラスする。()内はカルシウム量mg



1パック200ml
(200mg)



1パック100g
(120mg)



1個17g
(107mg)



1日の
どこかで
足そう!

骨粗しょう症予防のために、1日800mgのカルシウム摂取を目指しましょう。

全年代の1日の平均摂取量は男性520mg、女性509mgでした。

この数値は、全年代の推奨量には足りていません。(2019年「国民健康・栄養調査」)

②カルシウムだけでなく、
主食(ご飯等)・主菜(肉・魚・卵・大豆の料理)・副菜(野菜の料理)で組合せ、多様な食品から栄養素をまんべんなくとる。



③骨に適度な負荷をかける
(骨を鍛える)ため運動を心がける



④過度の飲酒や喫煙等、
骨の健康へのリスクとなる生活習慣は改める。

