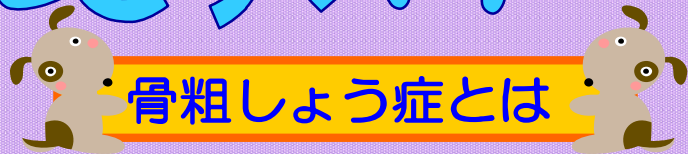


# 牛乳・乳製品

# 骨粗しょう症

# をとろう!!

# 予防は若いうちから



## 骨粗しょう症とは

長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。骨量の減少は、おもに骨の中のカルシウムの減少でもたらされるものです。寝たきりの原因 第1位 脳卒中 第2位 老衰 第3位 骨粗鬆症による骨折 です。

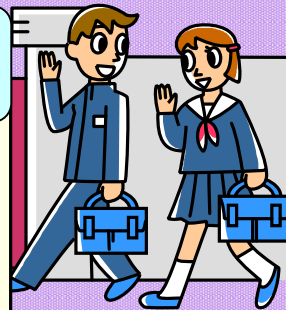
年を重ねることにより、どんな人でも骨の量は減ってきます。減りやすい体質や、生活のしかたが関係しています。若いうちから 骨粗しょう症にならないような生活習慣をこころがけましょう。

## 思春期から30才代までは特にカルシウムを意識してとろう



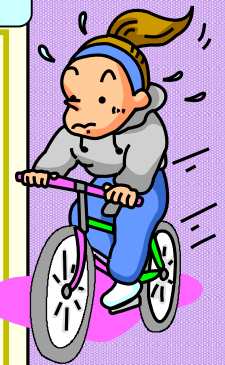
**閉経期以降  
高齢期：**  
カルシウムをたくさんとろうとしても吸収率が悪く減少は阻止できません！

**思春期：**  
男子 13 歳 ~ 16 歳  
女子 11 歳 ~ 14 歳  
骨量がもっとも蓄積される時期  
**20 ~ 30 歳代：**  
カルシウム摂取不足



## 運動と日光浴も大切

散歩なら  
1 日 30 分間、  
歩くなら  
2 km 位  
(バスの停留所 2 ~ 3)  
自転車なら  
1 時間



# 牛乳・乳製品 をせろう!!

## 骨粗しょう症

## 予防は若いうちから

### 牛乳が苦手です

乳を飲むと、おなかがゴロゴロして飲むのが苦手です

### 肥満ぎみです

大人：BMI 指数（25～肥満）

BMI 指数 = ( 体重 ( kg ) / 身長 ( cm ) <sup>2</sup> ) × 10<sup>4</sup>

### 牛乳以外の食品の利用

#### 牛乳以外の乳製品

ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズを食べてみてみよう

#### その他のカルシウムを多く含む食品

魚介類、大豆製品、野菜類、海藻類を食べよう

### 低脂肪の食品を利用しよう

#### 低脂肪乳・スキムミルク

調理に利用して脂肪分を抑えましょう

#### その他のカルシウムを多く含む食品

魚介類、大豆製品、野菜類、海藻類を食べよう

### カルシウムを多く含む食品

#### 【乳製品】

牛乳・ヨーグルト・チーズ  
スキムミルク、など



#### 【魚介類】

丸干しイワシ・煮干し・桜えび  
ちりめんじゃこ、など



#### 【大豆製品】

木綿豆腐・高野豆腐・油揚げ・納豆、  
など



#### 【野菜類】

小松菜・おかひじき・切干大根・  
大根の葉・ケール、など



#### 【海藻類】

ひじき・わかめ・こんぶ・あおのり  
など

