

# 骨を守る食事

～骨折や骨粗鬆予防のために～

令和8年1月15日発行

栄養科

骨折が多いのは**子ども**と**高齢者**(特に **50 歳代** 以降!)

子どもや高齢者の方以外でも、骨折や骨粗鬆症になる可能性はあります。

骨に悪影響な習慣を、下のチェックリストで確認してみましょう。

☐ 生活の中でデスクワークが多い

→運動不足により骨への負荷が減り、骨の強度が低くなる

☐ 飲酒量が多い

→適量では問題ないが、飲み過ぎるとカルシウムを体から排出してしまう

☐ インスタント食品等の加工食品の食べ過ぎ

→加工食品は一般にリンが多く、リンはカルシウムの吸収を妨げる

☐ 魚料理を食べない

→魚はカルシウム吸収を助けるビタミン D が豊富

## ☆骨の健康にとって重要な栄養素

### カルシウム

骨の主成分



牛乳、チーズ、  
ヨーグルト、大豆

### ビタミンD

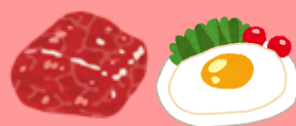
カルシウムの吸収を  
助ける



魚、きのこ、卵

### たんぱく質

骨量の維持に重要



肉、魚、卵

これらの食品を意識して積極的にとることで、骨の健康につながり、骨折や骨粗鬆症のリスクを減らすことが期待できます。日々の生活の中で、バランスの良い食事を心がけましょう。

栄養科では、栄養指導（相談）を実施しています。  
気になることがありましたら、主治医にご相談ください。

