



# 堀内玲奈の 健康コラム 3月号

管理栄養士  
堀内玲奈

**骨密度**を高めて

毎日健康に過ごそう！

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになることによって骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。つまずいて手を打った、くしゃみをしたなどわずかな衝撃だけでも骨折してしまいます。骨粗しょう症による骨折から寝たきりになってしまう可能性もあります。

骨粗しょう症により骨折しやすい部位は背骨、足の付け根、手首、腕の付け根です。特に足の付け根は骨折すると歩行が困難になります。**約8割以上が転倒による骨折**なので、転倒予防が重要になります。

骨粗しょう症は自覚症状がないことが多いので、予防と合わせて定期的な検査が必要です。

## 骨を強くする運動

### ・片足立ち

足が床につかない程度、軽く浮かせます。不安な方は壁に手をつけて行います。バランス感覚も鍛えられ、骨を強くするだけでなく、転倒予防に繋がります。



### ・ウォーキング

着地はかかとから。リズミカルに歩きます。また、なるべく階段を利用しましょう。



**骨を強くする食事は  
タンパク質！  
カルシウム+ビタミンD！**

タンパク質が不足すると骨密度の低下につながります。  
また、骨といえばカルシウムですが、**ビタミンD**と一緒に食べることでカルシウムの吸収率が高くなります。

## カルシウムを含む食品(1日700mg理想)



牛乳  
(約200mg)



しらす  
(約60mg)



小松菜  
(約130mg)

## ビタミンDを含む食品



鮭



しいたけ



たまご

## ヤマナカのおすすめ商品

堀内考案

**アスティ/エグゼ/  
あふれる野菜弁当**

498円(税抜)  
~3/20発売



彩り豊かな野菜がたっぷり！

鶏つくねと山芋海鮮フライが入っているので、ヘルシーなのにボリューム感があります！  
1食あたり**なんと500kcal以下！**