

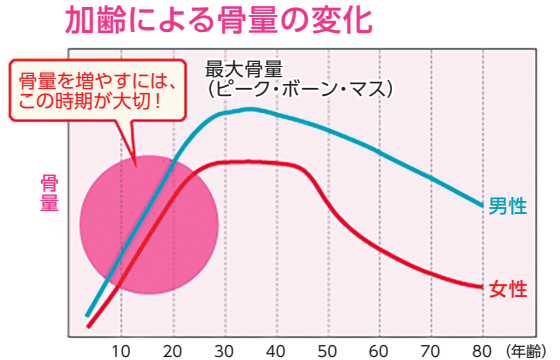
元 気 の ひ き だ し



丈夫な骨をつくる大切な栄養素のひとつにカルシウムがあります。
カルシウムは摂取する年代によって骨量(骨密度)への影響も変わってきます。

■加齢による骨量の変化

- ① 10代から増えていき、20代頃に最大骨量(ピーク・ボーン・マス)となる。
- ② 最大骨量に到達した後は、40代頃までは、ほぼ横ばいで推移。
- ③ 50歳近くから減少。特に女性は閉経を機に骨量が急激に減少します。
- ④ 骨量が減ると骨粗しょう症となり、骨折の危険性が高まります。



■丈夫な骨をつくりそれを保つポイント

- ① 骨量を増やすには最大骨量となる20代頃までに、しっかりとカルシウムを摂取することがポイントです。この時期にできるだけ最大骨量を高くするようにしましょう。特に学校給食がなくなる高校生以降はカルシウム摂取量が低下しがちです。
- ② 最大骨量に到達した後は、蓄えた骨量の維持と加齢や閉経に伴う骨量の減少を意識することが大切です。骨量を維持するためには適度な運動やカルシウムとビタミンDを意識して摂取することがポイントです。また、骨量の減少に対しては、生活習慣の見直しや骨量(骨密度)検査を意識しましょう。
- ③ 骨量(骨密度)検査で骨量が減少している場合は、医師と相談して対策しましょう。

■カルシウムを多く摂取するポイント

カルシウムは、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの『乳製品』、骨ごと食べられる『小魚』、豆腐や納豆などの『大豆製品』、『野菜』や『海藻』などに多く含まれます。また、体内でのカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ、サンマ、サケ)、きのこ(キクラゲ、シイタケ)などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、屋外での運動もおすすです。



今年度から骨粗しょう症検診を実施します!!

- 場 所** 各公民館・総合保健福祉センターで行われる集団健診(土日・祝日を除く)
- 対象者** 恩納村に住所がある40歳以上の**女性**
- 料 金** 無料

詳しくはこちら



※受診券などの発送はありません。住所と生年月日が確認できるものを持参し、直接健診会場へお越しください。

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217