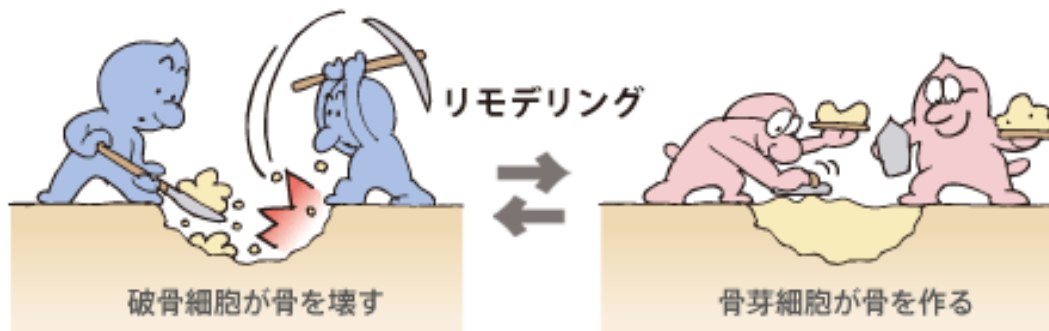


こつそしょうしょう

# 骨粗鬆症とは？

骨の量が減って、弱くなり、骨折しやすくなる病気

【骨が作られるメカニズム：骨リモデリング】



アステラス製薬株式会社HP

<https://www.astellas.com/jp/ja/diseases/osteoporosis/basicinformation-02>

骨リモデリングのバランスが崩れることによって生じる

【主な危険因子】

| 除去できない    | 除去できる                |
|-----------|----------------------|
| 加齢        | カルシウム不足<br>ビタミンD・K不足 |
| 性別（女性に多い） | 偏った食事                |
| 遺伝        | 運動不足                 |
| 閉経        | 日照不足                 |
| 過去の骨折     | 過度な喫煙・飲酒             |

骨粗鬆症は予防が大切

**食事と運動**

医療法人 秀匠会 第二わしざわ整形外科

# 健康な骨を維持するために摂りたい食材

## ★カルシウム：骨の形成や維持する働き



## ★ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける働き



## ★ビタミンK：たんぱく質を活性化し、骨の形成を促す働き



骨粗鬆症は予防が大切

**食事と運動**

食生活は**主菜**・**副菜**・**主食**などを**バランス**よく！