

骨、お元気ですか？

OLS とは、骨粗鬆症マネージャーを中心に医師及び多職種のメディカルスタッフが連携しながら、包括的に骨粗鬆症の予防と改善及び骨折防止を目的とした取り組みです。

バランスの良い食生活が大切です。

●カルシウムを多く含む食品を毎日摂る

骨を構成するカルシウムを 1 日 700～800 mg 摂りましょう。

●ビタミン D をあわせて摂る

カルシウムを摂り込む働きを助けるビタミン D を摂りましょう。

●適量のたんぱく質を摂る

骨量、筋肉量の維持して転ばない体づくりにはたんぱく質が必要不可欠です。

●リン、塩分、カフェイン、アルコールの摂取を控える

カルシウムの吸収を阻害するリンや排泄を促してしまう塩分は控えましょう。コーヒーの摂り過ぎ(1 日 5 杯以上)や飲酒習慣がある方は骨折リスクが高まります。

●その他の栄養素も意識しましょう

ビタミン C、ビタミン K、ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸も骨代謝に必要です。野菜や果物に多く含まれているため、通常の食事では不足しにくいですが、偏った食生活では不足する可能性があります。野菜は 1 日 350g 摂取が目標です。



栄養バランスを整えるためのチェック表

□□モチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉を用いたチェック表を参考に、1 週間のうち摂っていない食品群がないように工夫してみましょう。



10 食品群チェック表

普段の毎日の食事をチェックして、点数を計算してみましょう。目標は 1 日 7 点以上です。

合言葉は

さあにぎやかにいただく

さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいず	くだもの	こめ・こむぎ

食品群	魚介類	油脂類	肉類	牛乳乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	卵卵製品	大豆大豆製品	果物	一日の合計
食品の例	魚 貝類 イカ エビ など	油 バター マヨネーズ など	牛肉 豚肉 鶏肉など	牛乳 チーズ ヨーグルト など	ほうれん草 ブロッコリー 人参など	わかめ 海苔 ひじきなど	じゃがいも さつまいも 里芋など	鶏卵 うずら卵 たまご豆腐 など	豆腐 納豆 枝豆 豆乳 きなこなど	りんご みかん バナナなど	
例	8 / 4	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	7