

～細江地区健康講座～
**骨のことを知って
 骨を強くしよう!**

細江区セミナー
 で開催しました

細江区担当保健師

【講話内容】

206本の骨の役割

- 体を支える
- 重要な組織を守る
- 関節を動かす
- カルシウムの貯蔵庫
- 血液をつくる

骨折の原因って?

- ◆ 外傷（転倒、転落、衝突、交通事故）
- ◆ 過度な運動
- ◆ 病気（骨粗鬆症、がんの転移、骨髄炎、大理石骨傷 など）

骨粗鬆症ってなんだろう?

「骨の量が減少すること」
 「骨の質が劣化すること」
 骨がスカスカになる

強度が弱くなる

骨折しやすくなる

骨粗鬆症の原因は?

骨の代謝のバランスが崩れる

カルシウムが溶け出す

コラーゲンの劣化

骨粗鬆症にならないためには、

骨の量（骨密度）

と

骨の質

を保つことが大切!!

カルシウムは欠かせない!

カルシウムの食事摂取基準（推奨量）の目安

年齢	12～14 歳	15～17 歳	18～29 歳	30～49 歳	50～74 歳	75歳 以上
男性	1000 mg	800 mg	800 mg	750 mg	750 mg	700 mg
女性	800 mg	650 mg	650 mg	650 mg	650 mg	600 mg

日本人の平均摂取量は約500mg。
 今より100～200mg多めのカルシウムを
 とるよう心がけましょう。

女性はより骨粗鬆症になりやすい!

