

栄養通！！ vol.9

平成 24 年 11 月発行
「栄養通！！」 9号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

骨粗しょう症のお話



骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなった状態のことを言います。骨量は 20 歳前後にピークに達し、50 歳前後から急速に減少していきます。特に女性は、閉経後の女性ホルモンの働きが低下し、骨量の減少が加速します。2011 年版の骨粗しょう症ガイドラインによると、高齢化に伴い我が国の患者数は 1200 万人で、1 年間に約 100 万人が新たに発生すると推測されています。

骨粗しょう症の予防や改善のためには、食生活や生活習慣に注意することが大切です。



❁ 骨粗しょう症の予防や改善のポイント ❁

- ① 1 日 3 回規則正しく、栄養のバランスのとれた食事を食べる。
- ② カルシウムを十分に摂る。
- ③ カルシウムの骨への吸収を高める食材と一緒に食べる。
- ④ 適度な日光浴と運動を取り入れる。

① 1 日 3 回規則正しく、栄養のバランスのとれた食事を食べましょう。

極端なダイエットや朝食などの欠食は、必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。栄養のバランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせて食べましょう

- ・主食 ごはん、パン、麺類など
- ・主菜 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
- ・副菜 野菜、海藻類など



② カルシウムを十分に摂りましょう

カルシウムは、骨の強度を保つ成分で、体内のカルシウムの 99% は骨に含まれています。慢性的にカルシウムが不足すると骨の組織はスカスカになってしまいます。厚生労働省が定めた、日本人の食事摂取基準 2010 年版によると、カルシウムの推奨量は右図のとおりです。骨粗しょう症を防ぐためには、推奨量以上に摂るのが望ましいとされています。

カルシウムの推奨量 (mg/日)

年齢	女性	男性
12～14歳	800	1,000
15～17歳	650	800
18～29歳	650	800
30～49歳	650	650
50～69歳	650	700
70歳以上	600	700

カルシウムを多く含む食品

食品名	常用量	分量 (g)	カルシウム量 (mg)	食品名	常用量	分量 (g)	カルシウム量 (mg)
牛乳	コップ1杯	200	220	高野豆腐(乾燥)	2個	20	132
ヨーグルト	中1パック	100	120	油揚げ	中1枚	20	60
スライスチーズ	1枚	20	126	切干大根	炒め煮1人前	20	108
めざし(焼き)	中2尾	40	128	小松菜	お浸し1人前	60	102
しらす干し(半乾燥)	大さじ3	20	104	チンゲン菜	炒め物1人前	100	100
木綿豆腐	1/2丁	150	180	干しひじき	炒め煮1人前	10	140

③ カルシウムの骨への吸収を高める食材と一緒に食べましょう。

ビタミン D はカルシウムの吸収を促進する働きがあります。ビタミン D は、魚類 (さけ、うなぎ、さんま、めかじき、かれいなど)、きくらげ、しいたけなどに多く含まれます。カルシウムを含む食品と一緒に摂ると、カルシウムの骨への吸収が高まります。また、摂ったカルシウムを骨に沈着させるには、ビタミン K2 が必要です。ビタミン K2 は、納豆、ブロッコリー、にら、キャベツ、ほうれんそうなどに多く含まれています。



④ 適度な日光浴と運動を取り入れましょう。

骨にカルシウムを貯えるためには、体重をかけることが大切です。また、カルシウムの骨への吸収を高めるビタミン D は、食事からだけでなく、日光浴により体内で合成することができます。運動習慣のない場合は、天気の良い日に、公園の散歩などから始めてみましょう。