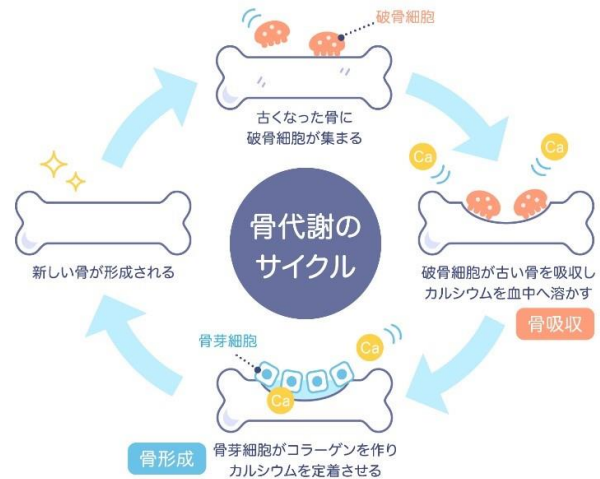
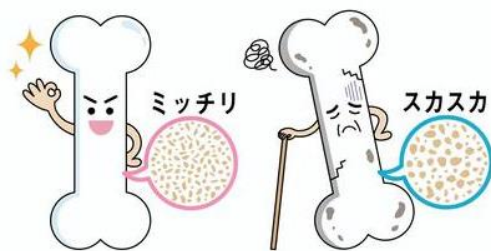




フレンド栄養学 -骨粗鬆症編-

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨量が減って弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨が弱くなると、転んだり、くしゃみをするなどわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。介護が必要になる原因として「骨折・転倒による寝たきり」があげられていますが、この背景には骨粗鬆症が影響しており、骨粗鬆症を予防することは、生涯元気に過ごすために重要であるとされています。



骨粗鬆症の原因として以下の **3つ** が挙げられます。

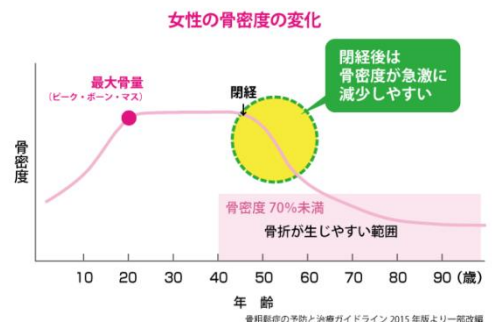
(松阪地区医師会 HP 参照)

1. 加齢による骨代謝の異常

健康な骨では、新たに骨をつくる働き(骨形成)と、溶かして壊す働き(骨吸収)を繰り返しています。加齢などによって、骨代謝のバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を大幅に上回ってしまうと骨がスカスカになってしまい少しの衝撃を受けただけでも折れやすくなります。

2. 女性ホルモンの減少

骨粗鬆症は閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少との関りが深いと考えられています。女性ホルモンの一種「エストロゲン」は、40歳代半ばまでほぼ一定を維持し50歳前後から低下していきます。エストロゲンは骨吸収をゆるやかにして骨にカルシウムを定着させる働きがあるため、閉経後、エストロゲンの分泌が低下すると急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて低くなる傾向にあります。



3. 不規則な生活習慣

無理なダイエットや運動不足などの生活習慣も原因になります。骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になるため、体を動かす習慣がない人は衰えやすくなります。その他、喫煙や過度な飲酒の習慣がある人も骨粗鬆症のリスクが高まります。

食事で骨粗鬆症予防！👍

骨に必要な栄養素

カルシウム

骨の主成分であり、強度を保つのに欠かせない成分です。カルシウムは吸収されにくい栄養素であり、**食べた量がそのまま取り込まれるのではなく半分以上は排出**されてしまいます。不足しがちな栄養素であるため、毎日意識して食べるようにしましょう！

○1日あたり700～800mg (牛乳コップ1杯:220mg)

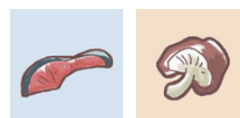


牛乳・豆腐・ひじき・小松菜 など

ビタミンD

体内でのカルシウム吸収を促進する働きがあります。カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDとあわせて摂取することが大切です。また、骨の形成を助けたり、筋力を高める働きがあります。

○1日あたり15～20 μg (卵 1個:2μg)



鮭・しいたけ・卵黄 など

ビタミンK

骨中に存在するたんぱく質を活性化して、カルシウムを骨に取り込み骨の形成を促進したり、尿中に排泄されるのを抑制し、骨の破壊を防ぐ働きがあります。

○1日あたり250～300μg (納豆 1パック:300μg)



納豆・キャベツ・小松菜 など

⚠️ カフェインやアルコール、インスタント食品などに含まれるリンはカルシウムの吸収を阻害します。また、食塩には尿中への排泄を促進する作用があるため過剰摂取に注意しましょう！

～同じ食材でも調理法を少し工夫するだけでカルシウムを効率よく摂取できます！～




・お酢の力で食品のカルシウムを溶出し体内で吸収しやすいカタチにします。魚料理と合わせることで骨まで軟らかくなり丸ごと食べられるため一石二鳥です。



・干しいたけなどきのこ類は、調理する2～3時間前に日光(紫外線)を当てるとビタミンDを生成するといわれています。天日干しにすることでうまみも凝縮されて食感も良くなります。

食品別カルシウム一覧表

野菜等	 小松菜 (80g1/3束)	136mg
	 モロヘイヤ (50g1/2袋)	130mg
	 いりごま (10g大さじ1強)	120mg
	 菜の花 (60g1/3把)	96mg
	 チンゲンサイ (80g1株)	80mg
	 大根の葉 (30g)	78mg
	 切り干し大根(乾燥) (15g1/3袋)	75mg
魚介類	 わかさぎ (70g4冊)	315mg
	 干しエビ (3g大さじ1/2)	213mg
	 いわしの油揚げ缶詰 (50g1/2缶)	175mg
	 あゆ (70g1冊)	175mg
	 ししやも (50g2冊)	165mg
	 いわしのみりん干し (20g)	160mg
	 うなぎのかば焼き (100g1串)	150mg
	 さけの水煮缶詰 (70g小1缶)	133mg
	 いわしの丸干し (30g1冊)	132mg
	 さばの水煮缶詰 (50g)	130mg
	大豆食品	 焼き豆腐 (100g1/3丁)
 生揚げ (60g1/3枚)		144mg
 がんもどき (50g中1個)		135mg
 木綿豆腐 (150g1/2丁)		129mg
 凍り豆腐(乾燥) (15g1枚)		95mg
乳製品	 牛乳 (210g1カップ)	231mg
	 スキムミルク (20g大さじ3強)	220mg
	 アイスクリーム (100g)	140mg
	 ゴーダチーズ (20g)	136mg
	 フロセスチーズ (20g)	126mg
	 ヨーグルト (100g1/2カップ)	120mg
	 カマンベールチーズ (20g)	92mg

骨を強くする運動習慣

骨粗鬆症の予防・改善には、食事からカルシウムを摂取することはもちろん、ある程度**運動すること**が大切で**す**。骨は物理的な衝撃が加わると、新しい骨を作る「骨芽細胞」が活性化しやすくなり骨の生成が盛んになるため、骨粗鬆症の予防・改善に効果的です。

運動習慣の少ない方はウォーキングや毎日の家事、階段の昇り降り等、生活の中に取り入れやすいものから始めましょう。ウォーキングはのんびり歩くのではなく、姿勢良く歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにします。

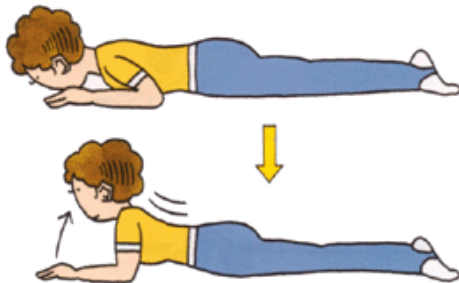


1日 8000 歩目標に！

足腰に痛みがある方は家の中でできるストレッチや体操がおすすめです。それぞれ毎日 10 回 ずつを目安に行いましょう。

うつぶせ背筋運動

ひじを曲げうつぶせになり、背中をそらしながらひじを伸ばしていく。円背の強い人は、腹部にまくらを入れて行いましょう。



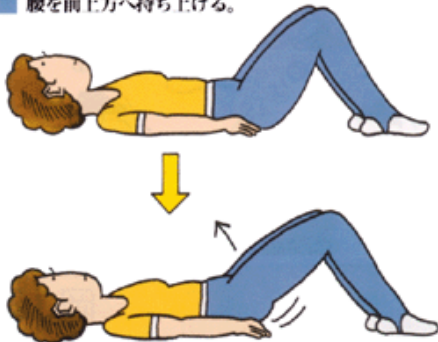
四つんばい背筋運動

四つんばいになり、臀部を後ろ上方へ突き出す。背中を十分伸ばしましょう。



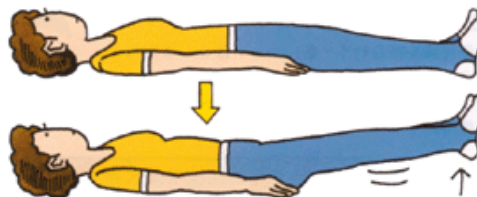
腰上げ腹筋運動

あお向けになり膝を曲げ、腰を前上方へ持ち上げる。



足上げ腹筋運動

あお向けになり足をそろえて10cmほど上げて、ゆっくりおろしましょう。足の下にまくらを入れると容易。



(公益財団法人骨粗鬆症財団 HP 参照)