

9月 健康な骨づくり



骨の役割

●身体を支える

骨は身体を支えているため、足や腰の骨折などの骨トラブルによって、寝たきりなどの要介護状態になってしまうこともあります。

●運動の支点となる

骨と筋肉が繋がり、関節が支点となることで、私たちは足を動かしたり腕を曲げたりすることができます

●内臓を守る

内臓は衝撃に弱いため、頭がい骨は脳、肋骨は肺や心臓、背骨は脊椎神経と、重要な臓器等を硬い骨で衝撃からしっかり守っています。

●血液(血球)をつくる

骨の中心部にある骨髄には血液の原料となる造血幹細胞が存在し、赤血球、白血球、血小板が作られています。骨があるからこそ、血液が作られます。

●カルシウムを蓄える

骨にはカルシウムの貯蔵庫の役割があります。体内のカルシウムの99%が骨に、残りの1%が血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムを補給します。

骨の健康のためにできること

骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。

カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、摂取しても多くが排出されてしまいます。

意識して食事からカルシウムを摂取する。そして、体内に吸収、定着しやすくするために日光浴、バランスの取れた食事、適度な運動も大切です。

食生活のポイント

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するので、意識して摂取しましょう。

バランスがよい食事を定期的に摂るのが、食事療法の基本です。

カルシウム

- ・骨の主成分
- ・牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚介、大豆・ナッツ等

ビタミンD

- ・腸管からのカルシウム吸収を促進
- ・きのこ、魚など

ビタミンK

- ・カルシウムの骨への沈着を促す
- ・納豆、青菜など