

9月

骨から元気に！

今日からできる骨活ライフ



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

骨粗しょう症の危険因子は、加齢のほか、カルシウム不足や運動不足などの生活習慣に関わる要因があります。

【生活習慣に関連する危険因子】

・カルシウム不足 ・ビタミンD不足 ・ビタミンK不足 ・リンの過剰摂取
・食塩の過剰摂取 ・極端な食事制限 ・運動不足 ・喫煙 ・過度の飲酒 など



骨とカルシウム

カルシウムは骨の重要な構成成分です。カルシウムが骨に取り込まれることにより、新しい骨が作られます。一方、古くなった骨は壊され、カルシウムが骨から溶け出します。このような流れが常に繰り返され、骨が新しく置きかわることにより、骨の強さが保たれています。

また、カルシウムは血液中にも存在し、血液中のカルシウムの濃度は一定の範囲内に維持され、生命の維持に必要な多くの生理作用に関与しています。慢性的にカルシウムの摂取量が不足すると、カルシウムが骨から取り出される量が多くなることにより、骨量が減少し、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。骨の健康のためには、十分な量のカルシウムを摂取することが必要です。

骨粗しょう症の予防のための食生活のポイント

●1日3食バランスのとれた食事をとりましょう

欠食すると、必要なエネルギー及び栄養素が不足する可能性が高くなります。1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけましょう。

カルシウムの摂取量を増やすため、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れるとよいです。

牛乳



チーズ



ヨーグルト



大豆製品



緑黄色野菜



海藻類



●適量の牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳・乳製品は、カルシウムが豊富に含まれると共に、カルシウムの吸収率もすぐれています。1日に牛乳コップ1杯程度を目安に食事や間食でとりいれましょう。牛乳が苦手な方は、チーズやヨーグルトなどの乳製品を利用しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ



R7.9 静岡県立こころの医療センター 栄養管理室

