

骨粗しょう症

～骨コツ食べよう♡ 貯めよう♪ 刺激しよう!～

「健康診断を受けたら、
また身長が縮んだわ!」

最近、腰が痛くて・・・。

「重い物を持ったときに、
背中や腰が痛いときがあるのよ」

「この前、主人がちょっとしたところで転んだら
骨折しちゃったのよ」



これって、「骨粗しょう症」の
症状かもしれません・・・。



骨粗しょう症とは



健康な骨は、骨を壊す「破骨細胞」と、骨をつくる「骨芽細胞」がバランス良く働き、新しい骨の状態を保っています。骨粗しょう症とは、骨を壊す細胞の方が多くなり自分で骨を壊してしまうため、骨がスカスカになった状態をいいます。

「まさか、こんなことで・・・。」というような、ちょっとしたことで骨折することもあります。



【加齢に伴う場合】

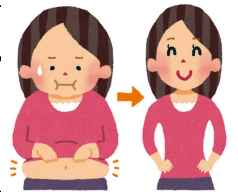
加齢により、カルシウムなど骨を丈夫にする栄養素の吸収が低下するため、骨が弱りやすい。

【閉経後の女性】

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、骨を壊す働きを抑える作用をし、骨量を保っている。そのため閉経後は、その分泌量が減るので、骨密度が低下しやすい。

【無理なダイエットをした場合】

ダイエットを繰り返すと、タンパク質やカルシウム不足となり骨が弱くなる。



原因

(骨粗しょう症になりやすい人)

【家族の誰かに骨粗しょう症がある】

特に母と娘は、食生活などの生活環境や身体づくりなどが似ているため、骨密度も似ると言われている。母親に骨粗しょう症がある場合は、娘も注意しましょう。

【喫煙や過度の飲酒】

腸管から吸収されるカルシウムは、過度のアルコールやニコチンを摂ることで、腸の働きを妨げる。

【特定の病気がある】

糖尿病の方は、骨芽細胞の働きが不足して、骨量が減りやすい。また慢性腎臓病の方は、血液中のカルシウム不足を補うために骨からカルシウムが溶け出し、骨量が減少しやすい。





骨粗しょう症を予防する食事

日本人は、骨の材料となるカルシウムが「不足」しています。

成人では、1日600mgから800mgが必要です。

男性：18～29歳 800mg、30～74歳 750mg、75歳以上 700mg

女性：18～74歳 650mg・75歳以上 600mg（日本人の食事摂取基準 2020年版推奨量）

骨の材料となる

カルシウムの豊富なおすすめ食品

乳製品

牛乳1杯
200ml
231mg



ヨーグルト1個
(プレー) 100g
120mg



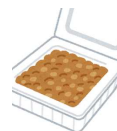
スライスチーズ
1枚(19g)
120mg

大豆製品

木綿豆腐1/2丁
170g
146mg



納豆1パック
40g
36mg



凍り豆腐1個
15g
95mg

小魚・乾物類

しらす(微乾燥)
大きじ2(10g)
21mg



ひじき(乾燥)
8g 80mg

桜エビ(乾燥)
5g 100mg



青菜・海藻類

小松菜100g
170mg



青梗菜100g
100mg

干しひじき
(乾燥) 5g
もどして20g
50mg

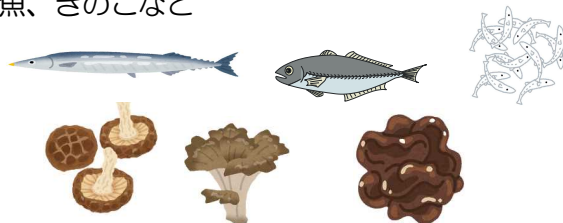


骨の健康には、カルシウムと共に「ビタミンD」「ビタミンK」も大切です。

ビタミンD (※)

カルシウムの吸収を助けます。

魚、きのこなど



ビタミンK

骨づくりを促します。

緑黄色野菜・卵・納豆など

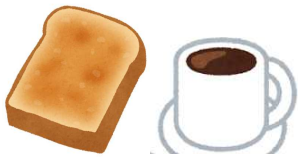


(※) ビタミンD不足は骨折のリスクになる他、欠乏によるくる病(小児)の原因となります。予防のために、魚やきのこ類は積極的に食卓へ。

カルシウムアップの工夫

例えば

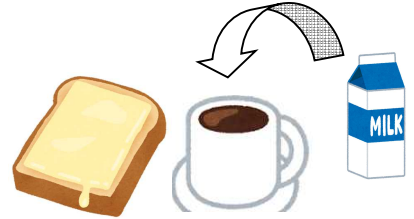
トースト&コーヒー



カルシウム 17mg



「チーズトースト」にする
牛乳を加えて「ミルク
コーヒー」にする



カルシウム1.4倍

カルシウム 240mg

時間がないときには、
すぐに食べられるもの
を選ぶのも、工夫のひとつ

例：シリアル（ドライフルーツ等
入り）に牛乳をかける



「トースト&
コーヒー」と
比較して、カル
シウム8.2倍

カルシウム 140mg

トマトのサラダ



カルシウム 24mg



ブロッコリーと
わかめをプラス



カルシウム3.5倍

カルシウム 84mg

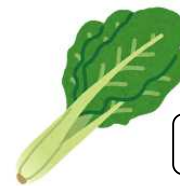
豆腐とわかめのみそ汁



カルシウム 35mg



小松菜をプラス



カルシウム2.9倍

カルシウム 103mg



骨粗しょう症の予防



1日3回、バランス良く食事する



骨づくりに必要な栄養素を摂るため、1日3回、主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。

標準体型を保つ



やせ又は肥満体型の人は、骨密度が低下し、骨折など起こしやすいと言われます。

運動して骨を元気に



ステップ運動 踵上げ下げ運動

骨に刺激を与え、カルシウムの沈着をよくする効果があります。筋力、バランス力をアップさせ、ケガをしにくい体を作ります。

禁煙



ニコチンは腸からカルシウムを吸収する働きを悪くします。また、女性ホルモンの分泌にも悪影響を与えます。

お酒やコーヒーなどのカフェイン類は ほどほどに



アルコールやカフェイン類の飲み過ぎは、カルシウムの吸収を悪くします。

適度な日光浴



紫外線に当たることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。手の平に30分～1時間程度当てるだけで効果が得られます。

【骨粗しょう症に関する相談窓口、問合せ先】

あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係（あきる野市役所 4階）

電話：042-558-1183（直通） 電話受付時間：8時30分～17時15分（土日祝を除く）