

えいようか通信

骨粗鬆症を予防しよう

●「ちょっとしたはずみで骨折」

骨粗鬆症は骨量が減少し、骨に「す」が入ったようなもろい状態に変化して骨折しやすくなる病気です。年をとるとともに増え、65歳以上では約3分の1の人がかかっているというデータもあります。

骨は主にカルシウム、リン、タンパク質でできていますが、このうち骨を硬く頑丈にする成分がカルシウムです。体内のカルシウムは99%が骨や歯といった硬い組織に存在しており、重要な構成成分として働いています。骨はカルシウムの貯蔵庫ともいえますね。

骨の中では新しい骨を作る「骨形成」と古くなった骨をこわす「骨吸収」が日々繰り返されています。食べ物から充分な量のカルシウムが得られず不足の状態が続くと骨の中のカルシウムが溶け出してしまい、貯金を切り崩すように骨のカルシウム量が減ってしまいます。

●骨折の多い生活習慣

骨密度が低い状態では、骨が体を支える本来の強さを保てず、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。高齢者では骨折して体を動かさない間に筋肉が衰えて、そのまま寝たきりになるケースが少なくありません。

●女性ホルモンの影響

女性ホルモンはカルシウムの吸収を助ける働きをします。閉経後は女性ホルモンの分泌が低下するので、高齢者の女性では特にカルシウムが不足しがちです。

●食事のカルシウム不足

骨粗鬆症の原因のひとつはカルシウム不足です。骨量は骨格の成長とともに20歳くらいまで増加し、成人期



にピークを迎え、中高年期はしだいに減少していきます。高齢者に骨粗鬆症が多いのは、老化による生理的カルシウムの吸収率が低下しているためと考えられます。カルシウムを十分に摂れば、血液中に溶け出すカルシウムの量を抑えられます。成長期からしっかりと摂ることが最善策ですが、高齢期を迎えてからも遅くありません。

食事を丈夫にする栄養素

①カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、野菜、大豆製品に多く含まれます。1日量を完璧に摂れなくても大丈夫。それよりも日々こまめに摂ることを

発行者：栄養課

場所
本館2階西

春号



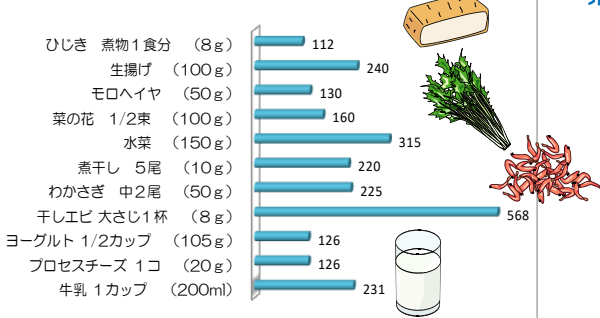
四季発行
(年4回)

【参考】カルシウムの1日摂取必要量 (mg)

	男	女	上限量
1~2歳	350	350	-
3~5歳	500	450	-
6~7歳	500	450	-
8~9歳	550	600	-
10~11歳	600	600	-
12~14歳	850	700	-
15~17歳	650	550	-
18~29歳	650	550	2500
30~49歳	550	550	2500
50~69歳	600	550	2500
70歳以上	600	500	2500

引用：食事摂取基準2015

カルシウムを多く含む食品 1食あたりの目安量 (mg)



心がけて、棒グラフを参考に日頃からカルシウムを多く含む食品を「こまめに摂って」「骨量」を蓄えておきましょう。

ポイント

カルシウムの吸収率は食品によって大きな差があり、牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、青菜は18%です。牛乳中のカルシウムは吸収率が高いうえ、含まれる量も多いので毎日200ml程度を飲むことがおすすめです。

含有量と吸収率をあわせて考えると、きびきびと牛乳が一番効果の良い供給源なのね。



②ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の形成を促進します。魚(特に青背魚)や、きのこ類に多く含まれています。上手な摂り方として、ビタミンDは同時に脂肪を含む食品や油を使うと吸収率がアップする性質があるので、きのこコンテやアジの南蛮漬けなどの炒め物や揚げもので摂るのがおすすめです。

③マグネシウム

カルシウムとともに骨を構成する重要な成分で、カルシウムの働きを調節します。豆腐などの大豆製品、未精製のナッツ類、海藻などに多く含まれます。大豆製品はカルシウムも豊富なので、「こまめにおかずに取り入れましょう」。

④適量のたんぱく質

つい、「ご飯と漬物だけやラーメンだけなど主食だけで済ませてしまいがちな人は要注意です。魚、肉、大豆製品のたんぱく源となるおかずも用意してバランス良く食べましょう」。

●骨を弱くする成分

①塩分

塩分を摂りすぎるとカルシウムの利用が悪くなるため、減塩が大切です。



⑤リン

インスタント食品やハム・ソーセージ類、スナック菓子、炭酸シユースなどの加工食品多く含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げます。

⑥アルコール

アルコールはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。

⑦ニコチン

タバコに含まれるニコチンもカルシウムの吸収を悪くします。禁煙が原則です。



●骨密度をアップさせる運動の効果

食べ物から摂ったカルシウムを骨に蓄えるためには運動が必要です。適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。手軽なウォーキングやひざへの負担の少ない温水プール浴からはじめてみてはいかがでしょうか。(松浦)

