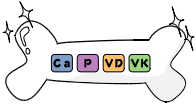


# 食事と運動で若いときから丈夫な骨づくりを！

## ヒトの骨は



- ★人間の骨は約 200 個からできています
- ★骨には大切な役目があります
  - ・カルシウムを蓄える・・・体のカルシウムの 99%は骨の中にあります
  - ・血液をつくる・・・骨髄では血液中の赤血球・白血球などが作られます
  - ・体を支え、内臓、脳、肺を保護し、筋肉や腱などと一緒に体を動かします
- ★骨は生きています・・・骨は日々新陳代謝を繰り返しています

## ◇体内のカルシウムは

99%は骨、歯の固い組織に存在している

1%は血液、筋肉、すべての細胞に分布し、全身の機能を正常に保つ重要な働きをしており、不足すると骨に貯蔵されたカルシウムを直ちに血液に供給する

## 骨のリモデリング



骨吸収 > 骨形成・・・骨量の減少 ⇒ 骨折、骨粗しょう症を起こす可能性大



## 骨粗しょう症危険度チェック

からだにこんな変化はありませんか？

- 身長が低くなった  
(最大身長よりも 2~3cm くらい低下)
- 背中が丸くなったり、腰が曲がってきたりした
- 軽く転んだだけで骨折した



1 つでも該当すれば骨粗しょう症の疑いあり！  
骨粗しょう症検診を受けましょう

からだの具合や生活習慣は？

- 細身である
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- 胃や腸の手術を受けて一部切除した
- 月経が不順である
- 牛乳や乳製品はあまり好きではない
- 小魚や豆腐はあまり食べない
- 喫煙している
- 飲酒量が多い
- 外に出るのは億劫だ
- 運動や体を動かすのは苦手だ



該当なし：今の生活習慣を保ちましょう

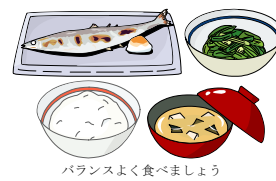
○があれば、現在の生活習慣を振り返り、改善できるよう努力しましょう

\*閉経を迎えた女性は特に注意しましょう

## 骨粗しょう症予防のための食習慣

### ●バランスのよい食事をとりましょう！

- 1日3食しっかり食べましょう
- 1回の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせるいろいろな食品を食べましょう



バランスよく食べましょう

### ●無理なダイエットはしない

- ダイエットによりたんぱく質やカルシウム摂取が不足すると骨密度が低下します

### ●骨を強くするのに欠かせない栄養素を知っておきましょう

#### ①カルシウムを多く含む食品

##### 牛乳・乳製品



|                     |       |       |
|---------------------|-------|-------|
| 牛乳                  | 200ml | 226mg |
| ヨーグルト               | 100g  | 120mg |
| プロセスチーズ (スライスチーズ1枚) | 18g   | 113mg |
| スキムミルク (大さじ1杯)      | 6g    | 66mg  |

##### 海藻類



|       |    |      |
|-------|----|------|
| 干しわかめ | 2g | 15mg |
| 干しひじき | 5g | 50mg |

##### 豆腐類・乾物



|             |      |       |
|-------------|------|-------|
| 木綿豆腐(1/3丁)  | 100g | 86mg  |
| 厚揚げ(三角1個)   | 80g  | 192mg |
| 高野豆腐(1個)    | 16g  | 100mg |
| 納豆          | 50g  | 45mg  |
| いりごま(小さじ1杯) | 3g   | 36mg  |
| 小松菜         | 80g  | 136mg |
| 切干しだいこん     | 10g  | 50mg  |

##### 小魚類



|                       |     |      |
|-----------------------|-----|------|
| ちりめんじゃこ<br>(大さじ1杯)    | 5g  | 26mg |
| さくらえび(素干し)<br>(大さじ1杯) | 4g  | 80mg |
| めざし(3尾)               | 39g | 70mg |

#### 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

カルシウムの推奨量 (30歳以上)

男性 750mg/日 女性 650mg/日

#### ②カルシウムの吸収を促進して強い骨を作る栄養素と食品

**\*たんぱく質**：筋肉や骨のコラーゲンを作るのに重要

食事ごとにたんぱく質を含む「主菜」を忘れずとりましょう

**\*ビタミンD**：カルシウムとリンの吸収力を上げ、血中カルシウム濃度を

一定に保って骨を健康に保つ

日光にあたることで体内のビタミンDを高めることができる

魚介類(鮭、さんま、いわし、さばなど)・干しいたけ・きくらげなど

**\*ビタミンK**：骨へのカルシウム沈着を助け、骨のたんぱく質を活性化させる

納豆・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・チーズ・わかめなど

**\*マグネシウム**：骨を作る骨芽細胞にはたらきかけ、骨形成に欠かせない

魚介類(マグロ、カツオなど)・納豆、大豆製品・ごま・バナナ・玄米ご飯など

**\*ビタミンC**：骨を作るたんぱく質の主成分であるコラーゲンの合成に欠かせない

野菜・いも類・フルーツなど



## ●健康な骨を維持するために気をつけたいこと

- ・飲酒量に気をつけましょう

|  |                |
|--|----------------|
| ビール 350ml×3 本以上<br>日本酒 1.5 合以上<br>ワイン 360ml 以上 | 】 毎日飲酒・・・休肝日を！ |
|--|----------------|

- ・リンの多量摂取を避けましょう

骨や歯の主成分として大切だが、とり過ぎはカルシウムの吸収を妨げます  
加工食品、インスタント食品、清涼飲料水のとり過ぎには注意が必要です。

## 年代別骨粗しょう症を予防する食事と運動のポイント

### ① 10代後半～20代前半・・・基礎となる強い骨を作る時期

ダイエットに関心がある、朝食抜き（朝食でなくても欠食が多い）は要注意  
妊娠、出産に向けての健康的な体を作る基盤作りの年代  
これまでに運動習慣があれば、ひき続き行いましょう

### ② 40代後半～50代前半・・・急に骨がスカスカになりやすい時期

女性ホルモンのバランスが変わってくる閉経の1年くらい前から骨量減少が始まる。  
その後閉経後数年間で骨量減少が大きくなる  
十分なカルシウム摂取、バランスの良い食事をとること、他の生活習慣病にも注意が必要。  
1日30～40分くらいのウォーキングを始めよう。

### ③ 65歳以上・・・骨量減少が続く時期

男女とも気をつける年代。  
バランスのとれた食生活と適度な運動量を保つためにウォーキングを行いましょう  
転倒防止のために視力のチェック、家の中の整理も必要

## 今より少しでも骨に刺激を与える運動を習慣づけましょう

こまめに立って動く・2～3階なら階段利用と決める・太ももをしっかりあげて足踏みをする

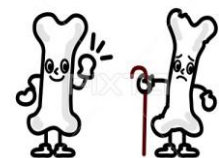
## 日常的にしっかりカルシウムを摂取するには・・・

### 1 朝ごはん で「乳製品をとる！」を習慣化しましょう

みそ汁、ミルク入りのスープ（市販のカップスープを牛乳で溶く）  
フルーツヨーグルト、チーズを食べるなど

### 2 昼ごはん で丸ごと食べられる魚を食べましょう

じゃこや桜えびをご飯や野菜にふりかける  
お弁当に骨ごと食べられる缶詰魚を利用する



pixta.jp - 9961305

### 3 タごはん で乾物利用の常備菜の作り置きを用意したり、手間いらずの一品を加えましょう

副菜に切干大根、ひじきの煮物やサラダ、海藻類のポン酢和え、プラス一品に豆腐、納豆など  
お浸しや酢の物にちりめんじゃこをふりかけて

（一部（公社）日本栄養士会リーフレットより引用）