

あなたの骨は大丈夫？

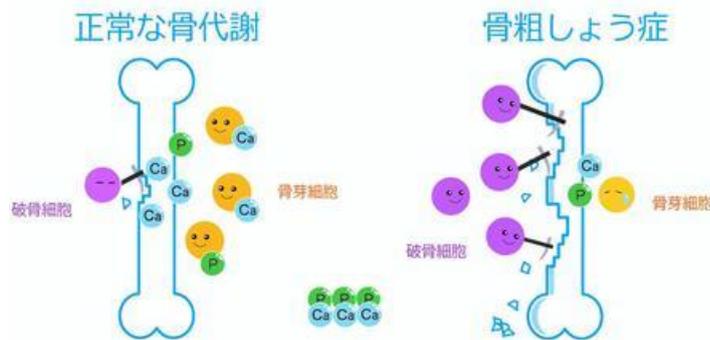
埼玉厚生病院 管理栄養士 岡崎ちなみ

“骨粗しょう症”という言葉を目にしたことはありますか？
骨粗しょう症は特に女性に多く見られる病気とされています。



骨粗しょう症って？

骨は、皮膚や髪の毛と同じように新陳代謝を繰り返すことで丈夫な骨を保っています。しかし、加齢や生活習慣の影響によって新陳代謝のバランスが崩れてしまうと、骨は軽石のようにスカスカになり、骨折しやすい状態となります。こういった状態が、骨粗しょう症です。



どうして特に女性に多いの？

冒頭でお伝えしたように、骨粗しょう症は特に女性に多くみられます。骨の量は女性ホルモン(エストロゲン)や加齢と関係が深く、更年期を迎えてエストロゲンの分泌が低下すると、骨の新陳代謝のバランスが崩れやすくなります。また、エストロゲンの低下により、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDの合成も低下するため、腸からのカルシウムの吸収量自体が減少します。こういった理由から、骨粗しょう症は特に女性に多くみられる病気とされています。

骨粗しょう症が原因で起こる骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なってしまうため、性別や年齢を問わず、普段から骨粗しょう症の予防が重要となります。ここでは、骨粗しょう症の予防の食事のポイントをご紹介します。



食事のポイント

○骨の健康維持にはカルシウムだけではなく、多くの栄養素が必要となります。
単品の食事はなるべく避け、**主食・主菜・副菜**を揃えた食事を心がけましょう。

○骨を丈夫に保つために、以下の栄養素を積極的に摂りましょう。

- ・カルシウム…骨の主成分であり、骨の形成を促進します。



牛乳(1杯)
Ca:198mg



小松菜(100g)
Ca:170mg



ヨーグルト
(100g)
Ca:120mg



チーズ
(20g)
Ca:126mg



木綿豆腐
(100g)
Ca:86mg



納豆(50g)
Ca:45mg

- ・タンパク質…アミノ酸がカルシウムの吸収を助けてくれます。
- ・ビタミンD…腸でカルシウムを吸収しやすくするほか、カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれます。

[ビタミンDを多く含む食品]



- ・ビタミンK…骨の質を高めるコラーゲンを増加させ、骨形成を助けてくれます。

[ビタミンKを多く含む食品]



○また、食品の中には骨を弱くする成分を含むものもあるので、摂り過ぎには注意が必要です。

- ・リン：加工食品や炭酸飲料などに多く含まれる
- ・食塩：調味料、漬物など
- ・カフェイン：コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどの摂りすぎ
- ・アルコール



将来の自分のために、骨々(コツコツ)と健康な骨づくりに取り組んでいきましょう!