

塩竈市立病院

栄養だより

～骨粗鬆症予防！
骨の健康を保ちましょう～



9.10月号

行事食予定

【9月】

9月21日 敬老の日

9月22日 秋分の日

【10月】

10月1日 開院記念日

10月31日 ハロウィン

骨の丈夫さの指標となる「骨密度」は20歳頃にピークを迎え、加齢と共に減少します。その減少率は男性に比べ女性が大きく、閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）が激減する事により、骨密度の減少も加速します。

特に高齢者は、骨折をきっかけに介護が必要な状態になる方も多く、骨の健康を保つ事は、生活の質をよい状態に保つ事にも大きく関係します。骨粗鬆症について知り、骨密度の減少を緩やかにできるように、生活習慣を見直していきましょう。

「骨粗鬆症」ってどういう病気でしょうか？

無機質なイメージをうける骨ですが、「骨芽細胞」が新しい骨作り、同時に「破骨細胞」が骨を溶かして壊す事を繰り返し、新陳代謝をしています。このバランスが崩れ、骨をつくる骨形成より、骨を壊す骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減り、骨がもろくなります。その結果、容易に骨折する状態になったのが「骨粗鬆症」です。静かに進行する病気のため、骨折するまで気が付かない事も多いようです。



どういう人がなりやすいのでしょうか？

骨粗鬆症の危険因子は、右表にあるように、加齢など除去できない因子と、カルシウム不足や運動不足など生活習慣に関わり除去できる因子があります。

生涯を通じての骨粗鬆症予防は、若いうちにしっかり骨量を増やしておく「骨貯金」と、骨量を減らす因子を出来るだけ早期

に取り除き、骨量減少を最小限に留める「骨節約」です。お金と同じで、コツコツと貯めて儉約する事が、骨粗鬆症予防のコツになります。

骨粗鬆症の危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性（女性）	ビタミンD不足
人種	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い初潮	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端なダイエット
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー



カルシウム 足りていますか？

カルシウムは骨の強さを保つ重要な構成成分です。また、血液中にも存在して様々な生理作用に関与するなど、生命維持に欠かせない物質でもあります。そのため、血液中の濃度は常に一定に保たれていますが、慢性的なカルシウムの摂取不足が続いた場合、骨からカルシウムを沢山溶かし出す事で不足を補おうとするため、骨が弱くなってしまいます。

カルシウムの多い食品 (mg)

ヨーグルト 100g (1カップ)	120
プロセスチーズ 20g (1ヶ)	126
牛乳 200ml (1杯)	220
スキムミルク20g (大さじ2.5)	220
木綿豆腐 150g (1/2丁)	129
厚揚げ120g (1枚)	288
小松菜 70g	119
水菜 70g	147
イワシ丸干し30g (1尾)	132
干しえび 5g	355
干ひじき10g	100

カルシウムの推奨量

成人男子 700~800mg
成人女性 600~650mg



国の栄養調査では、日本人のカルシウム摂取量は平均で505mg（男性514mg/女性497mg）と、推奨量と比べ不足している状態です。1日1品の乳製品の他に大豆製品や海藻、緑黄色野菜を積極的に食卓にのせ、現在の食事にあと200mgプラスを目指しましょう。

骨づくりの名脇役 ビタミンD・ビタミンK



カルシウムの吸収を高めたり、カルシウムの骨への沈着を助ける栄養素です。ビタミンDは、鮭、さんま、しらすなど魚類に多く含まれ、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。両方とも油溶性ビタミンになりますので、油と一緒に摂る事で吸収がよくなります。



骨の健康に悪い影響を及ぼすものは何でしょう？

無理なダイエットは、カルシウムだけでなく他の必要な栄養素も不足するため注意が必要です。また、加工食品に多く使用されるリン、アルコールやカフェイン、食塩の取り過ぎは、カルシウムを体外に排泄してしまうと言われており、何事も「ほどほどに」がよいようです。

日光浴をしながら軽い運動を！

ビタミンDは食事からだけでなく、日光浴をする事で皮膚でもつくられます。ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しよりは屋外、日陰でもよいと言われています。また、運動で骨に力がかかると、骨にカルシウムが沈着しやすくなり、骨の血流もよくなるため、骨を造る細胞が活性化します。昨今は外出自粛で家に引きこもりがちですが、三密を避け、短時間でも屋外にでてみましょう。骨によいだけでなく、気分もスッキリしますよ！もちろん、転倒しないよう足元には十分注意を払い熱中症にならないよう水分補給も忘れずにしましょう！



簡単 ☆カルシウムレシピ

厚揚げのチーズ焼き

【材料】

厚揚げ	1枚
のり佃煮	10g
溶けるチーズ	20g
しらす干し	5g
しその葉	1~2枚
お好みで	粉山椒

【作り方】

- 1.厚揚げは食べ易いように6等分し、アルミホイルにのせる
- 2.のり佃煮をまんべんなく塗り、チーズとしらす干しをのせ、オーブントースターでチーズが溶けこんがりするまでと焼く
- 3.皿に移し、しその葉の線切りをのせ、お好みで粉山椒をふれば出来上がり！

手軽な材料で433mgのカルシウムが補給出来ます。

材料をのせて焼くだけの簡単調理なので、忙しい朝やおかずがちょっと足りない時にお勧めです。

カルシウムとビタミンDの両方がとれるシラスは、冷凍保存が出来るので、買い置きしておくとお便利ですね！

エネルギー270kcal・たんぱく質20.1g・塩分1.4g・カルシウム433mg/1皿



「骨密度検査」を受けてみませんか？

ここで、放射線科からの耳よりな情報をお知らせします。

当院では、最新の「骨密度測定装置」を導入しました！

放射線を利用して、腰と足の付け根の骨の量そのものを測定します。測定時間は短く5分程度で、放射線の被ばくは胸部レントゲン撮影の1/3~1/5程度であり

安全で痛みもない検査になっています。また、検査の結果は当日お渡ししますので、現在のご自分の骨の状態をすぐ知ることができます。

骨粗鬆症の予防も治療も、まずは自分の骨密度を知ることからです！

骨粗鬆症が心配な方、検査を受けてみたい方は、主治医にご相談ください。



参照・引用: eヘルスネット 厚生労働省HP/公益財団法人 骨粗鬆症財団HP/日本人の食事摂取基準2020/七訂食品成分表