

塩竈市立病院

栄養だより

～コツコツと丈夫な骨づくり～

7.8月号

行事食予定

【7月】

7月7日 七夕

【8月】

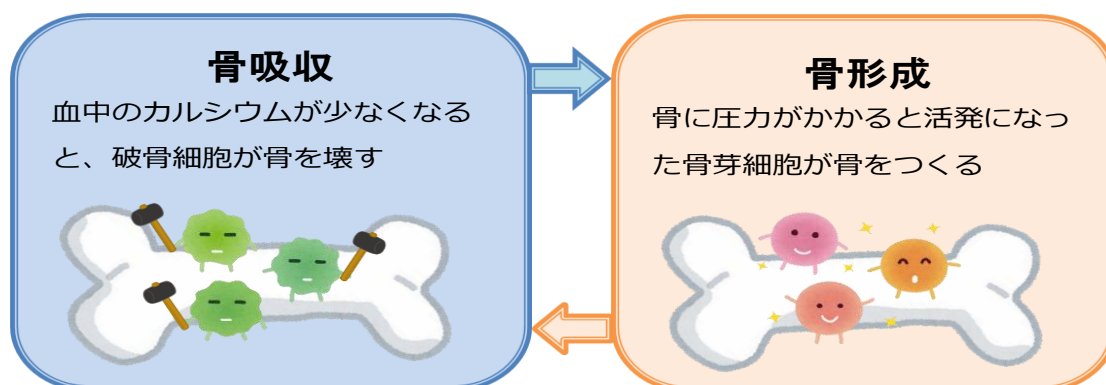
8月15日 夕涼み膳



骨粗鬆症は新たな生活習慣病と言われ、骨粗鬆症による骨折は要介護リスクが高まることは知られています。毎日の生活で“コツコツ”と丈夫な骨作りをしましょう。

骨は毎日壊され、つくられる

骨は一度できたら完成ではなく、破骨細胞により骨をこわす「骨吸収」と、骨芽細胞による骨をつくる「骨形成」を繰り返します。正常な人の場合、このバランスが保たれますが、加齢・閉経などによりバランスは崩れ、骨吸収（こわす）>骨形成（つくる）となると骨粗鬆症が発症します。



体を支えるだけではない、骨の役割

骨は骨格を維持し体を支えるだけではなく、「カルシウムの貯蔵庫」としての役割があります。カルシウムはあらゆる細胞の機能や神経伝達に不可欠な物質であるため、血液中のカルシウム濃度は常に一定を保ち、濃度が下がると生命を維持できません。そのため、不足すると骨に蓄えてきたカルシウムを解かし、血液中のカルシウムを維持しようとします。骨のもととなる栄養素を毎日しっかり補なうことが大切です。

骨づくりに欠かせない3つの栄養素

骨といえば“カルシウム”とすぐ思い浮かぶほど、カルシウムは骨にとって大切な栄養素です。しかし、カルシウムは腸管からの吸収率が低いため、カルシウムの吸収を助ける栄養素と併せて摂ることが骨作りに必要です。カルシウムの他に骨を作るために欠かせない栄養素はビタミンDとビタミンKです。

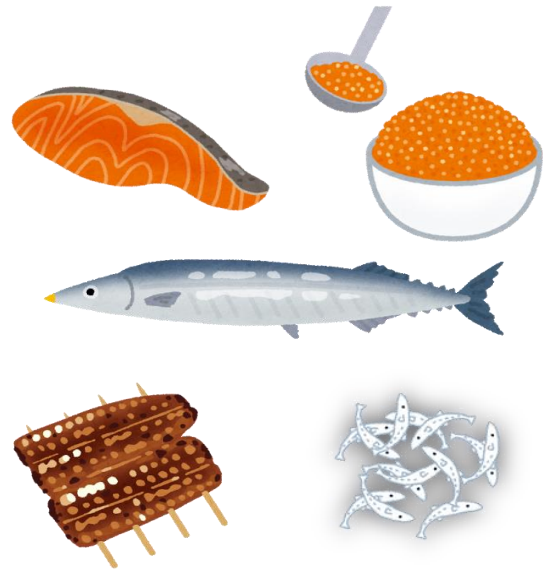
カルシウム



歯や骨の材料となる栄養素です。カルシウムは乳製品や小魚の他に、水菜や大豆・大豆製品に豊富に含まれています。乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収率が高いことは知られていますが、海外の研究では、大豆食品中のカルシウム吸収率が乳製品とほぼ同じであることを報告しています。

ビタミンD

腸でカルシウムの吸収を高める栄養素です。サケ、いくら、さんま、しらす、うなぎ蒲焼きに多く含まれ、腸からのカルシウムとリンの吸収を助け、血液中のカルシウム濃度を高めて骨の形成や骨の石灰化を促進します。



ビタミンK

K1



K2



カルシウムの骨への沈着を助ける栄養素です。ビタミンK1は緑黄色野菜などに含まれますが、ビタミンK2は微生物により作られ、納豆に多く含まれます。K2は骨形成の際に必要な「オステオカルシン」というタンパク質の分泌を促し、骨代謝を適切に保ち、骨細胞から生産されるコラーゲンを蓄積し骨質を向上させる働きがあります。

ビタミンD、ビタミンK共に脂溶性ビタミンです。脂溶性ビタミンとは、水に溶けにくく、油に溶けやすい性質をもつビタミンのことで、油を使って調理する事で体内でのビタミン吸収率がアップします。ただし、油は高カロリーですので、摂り過ぎには十分注意しましょう。

おすすめレシピ:水菜の和風サラダ

～納豆ドレッシング～

【材料 2人分】

水菜	2株	★ひき割り納豆	1パック
ミニトマト	6個	★玉ねぎ	1/4個
鯖水煮缶	1/2缶	★ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ1	★ポン酢	大さじ2
しらす	大さじ2		
ごま油	大さじ1		



【作り方】

- ①野菜はよく洗い、水菜は2cm程度、プチトマトは半分に、玉ねぎはみじん切りする。
 - ②フライパンにごま油大さじ1としらすを入れ、香ばしく炒める。
 - ③さば缶を食べやすくほぐし、①、②を合わせごまをふりかける。
 - ④★を全て混ぜてドレッシングを作り、食べる直前に混ぜ合わせる。
- ※1人前:エネルギー:286kcal Ca:284mg ビタミンD:9.4 μ g ビタミンK:322 μ g

食事以外にも「日光浴」「運動」で骨を強化しましょう。

日光を浴びると体内でビタミンDが生成され、骨を強くします。肌の6平方センチメートルを3時間当てると、1日に必要量のビタミンDが生成されると言われています。また、強い骨を作るには骨に適度な圧迫力を加えることが必要です。歩行やジョギングなどの運動は骨への刺激となり、丈夫な骨をつくります。天気の良い時は散歩にでかけ、丈夫な骨をつくりましょう。

参照・引用:骨粗鬆症リスクを回避する為に コツコツ健康「骨」コラム コツコツ骨ラボ

