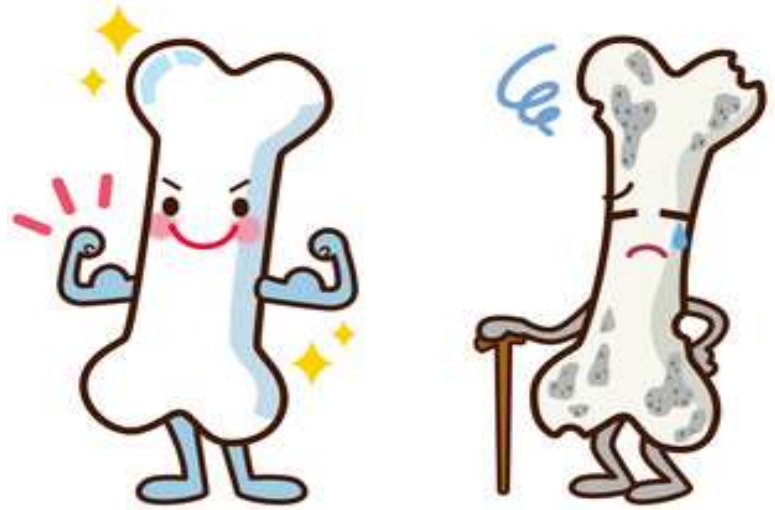


あなたの骨大丈夫？ 骨のことを知ろう！



骨の役割

骨は、主に次の5つの役割をしています。

- 1、身体を支える
- 2、筋肉の作用によって関節運動ができる
- 3、臓器を保護する
- 4、カルシウムを貯蔵する
- 5、骨髄での造血作用をする

骨の代謝

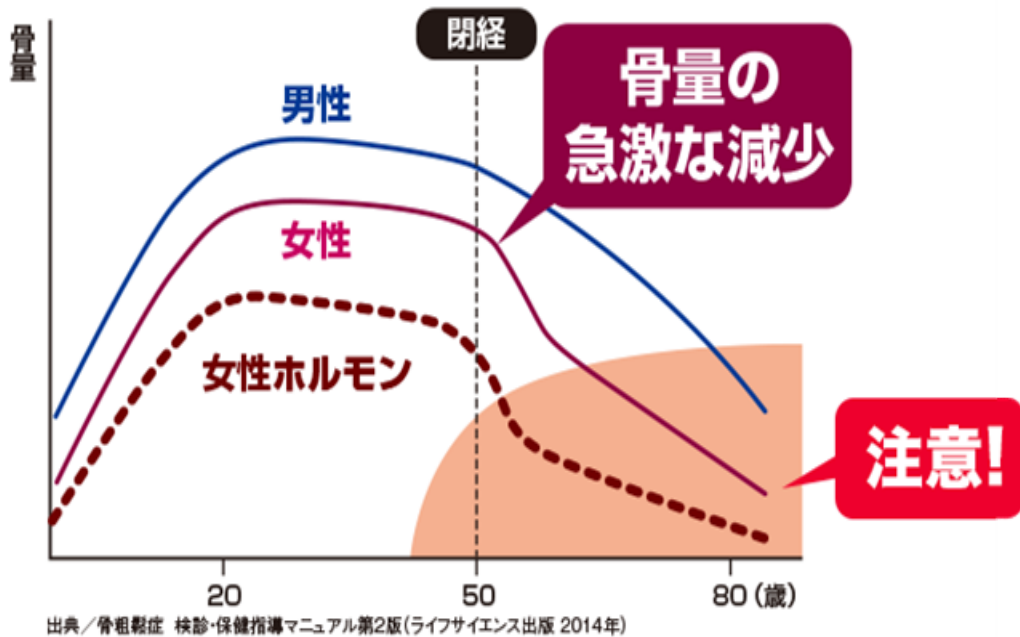
骨は一度作られるたら、死ぬまで変化しないように見えますが、髪や皮膚とおなじように、実際は日々、活発な新陳代謝を繰り返し、組織が入れ替わっています。

丈夫でしなやかな骨を保つには、古い骨を壊して新しい骨に作り替える必要があるからで、これを「骨代謝」といいます。

骨が最も活発に作られる時期は成長期で、カルシウムを積極的に取り込んで長く太くなった骨量が最大になるのは20代ですが、このとき、それまで骨の端にあって、骨の長さをのばしていた軟骨細胞がすべて石灰化され、骨の成長が止まります。

骨量は、その後年齢とともに緩やかに減少し、女性の場合閉経とともに一度急激に減少します。(下記資料参照)

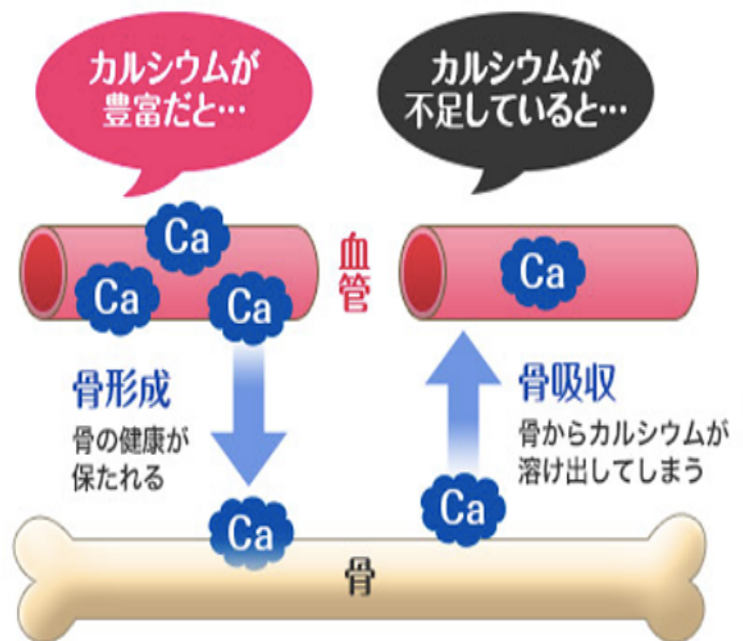
■ 年齢による骨量の変化(概念図)



● 骨形成と骨吸収

骨の主成分カルシウム

カルシウムは血液中にも存在し、血液中のカルシウムの濃度は一定の範囲内に維持され、生命の維持に必要な多くの生理作用に関与しています。慢性的にカルシウムの摂取量が不足すると、カルシウムが骨から取り出される量が多くなることにより、骨量が減少します。骨の健康のためには、十分な量のカルシウムを摂取することが必要です。



下の表は、厚生労働省が定めたカルシウムの食事摂取基準です。

日本人は男女ともにほとんどの年代で推奨量に届いていないのが現状です。

今より一日200～300mg多く摂取する必要があります。

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)-1歳以上、推奨量及び耐用上限量

年齢区分	男性		女性	
	推奨量	耐用上限量	推奨量	耐用上限量
1～2歳	450	—	400	—
3～5歳	600	—	550	—
6～7歳	600	—	550	—
8～9歳	650	—	750	—
10～11歳	700	—	750	—
12～14歳	1,000	—	800	—
15～17歳	800	—	650	—
18～29歳	800	2,500	650	2,500
30～49歳	650	2,500	650	2,500
50～69歳	700	2,500	650	2,500
70歳以上	700	2,500	650	2,500

カルシウム以外の大切な栄養素

骨の健康のためには、カルシウムのほかに腸でのカルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK、骨の代謝においてその要となるタンパク質の一種であるコラーゲン、骨の弾力としなやかさを作るマグネシウムなどさまざまな栄養素が必要です。エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

カルシウムの上手な摂り方

★1日3回の規則正しく、バランスの取れた食事を取りましょう

欠食すると、必要なエネルギー及び栄養素が不足する可能性が大きくなります。

バランスの取れた食事とは

主食(ごはん・パン・麺)、
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)、
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
のそろった食事のことです。

また、毎日の食事での食品は
できるだけ偏らないようにすると、
それぞれの食品に含まれる様々な
栄養素を摂取することができます。
特にカルシウムの摂取量を増やす
工夫として、副菜で緑黄色野菜や
海藻類を、主菜で大豆料理を取り
入れることがあげられます。

副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を
「ひじきの煮物」にすると

→ +カルシウム153mg



カルシウム含量
15mg



カルシウム含量
168mg

主菜の「豚肉のしょうが焼き」を
「麻婆豆腐」にすると

→ +カルシウム173mg



カルシウム含量
21mg



カルシウム含量
194mg

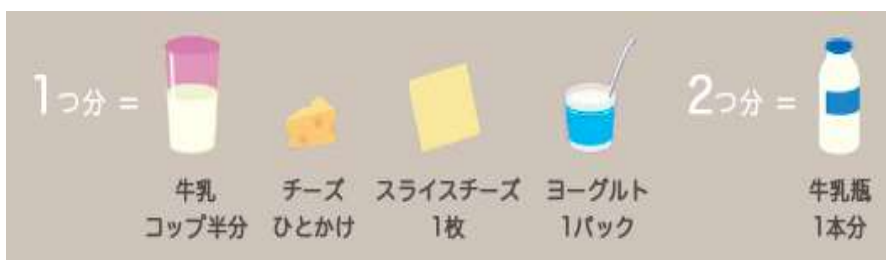
★適量の牛乳・乳製品を取りましょう。

牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてその含有量だけでなく、
吸収率において優れた食品です。

できれば、カルシウム200mg(食事バランスガイド料理区分：牛乳・乳製品の
2つ分)を

牛乳やヨーグルトなどの乳製品などから毎日取るようにしましょう。

料理区分「牛乳・乳製品」の数え方



骨を強化する食事のポイント

- 1、**適正なカロリー摂取**と**適度なタンパク質摂取**を心がけること
- 2、**カルシウム**(骨の構成成分)、**ビタミンD**(腸でのカルシウムの吸収を促進)、**ビタミンK**(骨へのカルシウム取り込みを助ける)の3栄養素を十分にとること
- 3、骨の弾力としなやかさをつくる**マグネシウム**も不足しないようにすること
- 4、**減塩**を心がけること
- 5、**喫煙、過度の飲酒、大量のカフェイン摂取**を控えること
- 6、適度な**運動**を毎日すること
- 7、一日、日陰で30分日向で30分**日光浴**をすること

自分の骨力を知ろう

加齢とともに骨力が下がってくることは避けられません。

しかも気付かないうちに起こっています。

自覚症状が出た時には、かなり進んでいて骨粗しょう症と診断されます。

腰や背中が曲がったり、背が縮んだり、背中や腰が痛くてスムーズに動けないなどの症状が出てきます。

我が国の骨粗しょう症の患者数は、約1,280万人といわれ

高齢者の要介護状態となる原因の1割を占め、脳血管疾患に次いで多いといわれています。

定期的に検査をして、自分の骨量や骨の状態を正確に知ることも重要です。

参考資料 シリーズ専門医に聞く 1,骨粗鬆症

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル<第2版>ライフサイエンス出版2014

骨力・筋力・血液力をあげるおいしい食事 株式会社主婦の友社