

骨粗しょう症 骨太生活のススメ

欠かせない3つの栄養素

●カルシウム

骨粗しょう症の予防と治療には、食事が大切です。毎日の食事で、骨に必要な3つの栄養素をしっかりととりましょう。

カルシウムは、骨の材料となる栄養素で、乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなど）、大豆製品（豆腐・納豆など）、野菜（小松菜、チンゲン菜、切り干し大根など）、海藻類（ひじき、わかめなど）、小魚（しらす干し、ちりめんじゃこなど）卵などに豊富に含まれています。

●ビタミンD

ビタミンDは、カルシウムの効率的な吸収を助ける働きをしています。魚（さけ、さんま、まぐろ、しらす干しなど）、きのこ類（エリンギ、まいたけ、きくらげ、干しいたけなど）に豊富に含まれています。これらの食品を1日に1品は食事に加えるようにしましょう。

●ビタミンK

ビタミンKは骨にカルシウムが沈着するのを助けます。緑黄色野菜やわかめを使った食事をするようにしましょう。

ビタミンDとKは、ともに「あぶら」に溶けやすい「脂溶性ビタミン」であるため、あぶらも同時に

●カルシウムを多く含む食品

骨粗しょう症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！



[]内には、1度に食べる目安とその量を示しました。数字 [mg] はカルシウム量です。[資料] 厚生労働省「国民生活指針2015年版」(改定)より引用。

ビタミンDを多く含む食品



●ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。



()内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数字(μg)はカルシウム量です。*日本食品標準成分表2015年版(第二次改訂)より。

とれる料理にするのがお勧めです。調理に油を使ったり、サラダのドレッシングにオリーブ油を使ったり、ツナの缶詰のあぶらを利用したりしましょう。

■たんぱく質も必要

これら3つの栄養素に加え、積極的にとりたいのが、たんぱく質です。骨はコラーゲン繊維とカルシウムなどのミネラルからできていますが、このコラーゲン繊維の材料となるのがたんぱく質です。

また、筋肉をつくるたんぱく質をしっかりとることは、転倒や骨折を防ぐうえでも重要です。たんぱく質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆、大豆製品などに多く含まれています。1日3回の食事に加えるようにするとよいでしょう。

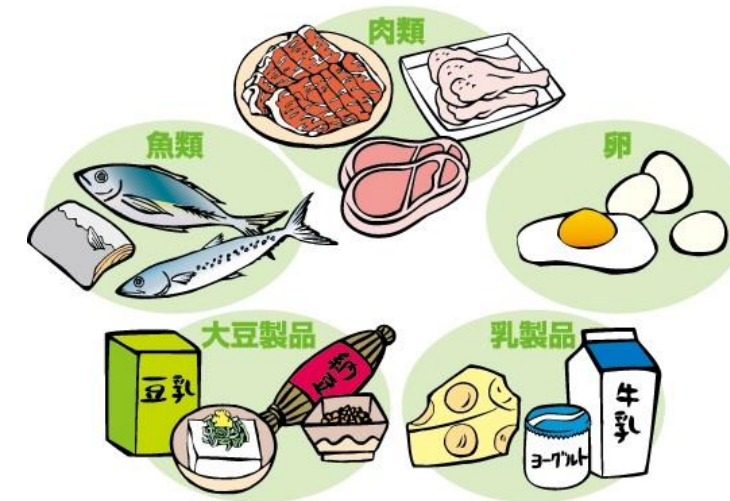
運動で骨を強くする

骨は“衝撃”を与えることでつくられます。骨細胞は衝撃を感知するセンサーの役割をしており、衝撃を感知すると、骨をつくるのを抑えるスクレロステインという物質の分泌量を減らすとともに「骨をつくろう」というメッセージを発して、骨をつくる骨芽細胞の数を増やすのです。

骨に衝撃が与えられないと、体が骨をつくろうとしないため、この状態で骨粗しょう症の薬を使っても、効果を十分に引き出すことはできません。強い骨をつくるには、運動も不可欠なのです。

骨を強くする運動の例として、バレーボール、バスケットボール、縄跳び、ジョギングなどが挙げられます。

激しい運動をするのが難しい場合は、ウォーキングがお勧めです。のんびり歩くのではなく



姿勢をまっすぐにして歩幅を広くし、リズムカルに歩くようにします。階段の上り下りや散歩の時間を増やすだけでも、骨にはよい効果があります。

ただし、足元がふらついたり、バランスを崩しやすくなっている人、最近1年間に転倒したことがある人は注意が必要です。まずは安全な運動で足腰を鍛えることから始めましょう。筋肉がついてきたら、ほかの運動にも挑戦してください。

骨粗しょう症対策の運動

かかと落とし

骨に衝撃を与えて骨をつくる働きを促し、ふくらはぎの筋肉を強化します。

安定したイスや机に片方の手をつき、背すじを伸ばして立ち、まっすぐ前を見ます。両足のかかとをゆっくりと上げ、ストンと下ろします。

まっすぐ前を見る



10回を1セット
×
1日3セット

背すじをのばす



かかとを上げる

スクワット

お尻や太ももなど、下半身全体の筋肉を鍛える。転倒予防に有効です。



背すじを
のばす

両足は
軽く開く

5~6回を1セット
×
1日3セット



お尻を後ろに
引くように
腰を落とす

膝がつま先より
前に出ない
様にする

- ①背すじを伸ばし、両足を軽く開き、つま先を少し外側に広げて立ちます。
- ②片方の手でいすや机に手をつきます。
- ③お尻を後ろに引くようにゆっくりと腰をおとしていき、ゆっくりと元の姿勢に戻る。このとき、膝がつま先より前に出ないように注意してください。