

栄養ニュース

第49号

栄養管理科

日増しに秋が深まり、肌寒い季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。
今回は『骨粗鬆症』について学び、丈夫な骨を作っていきましょう！

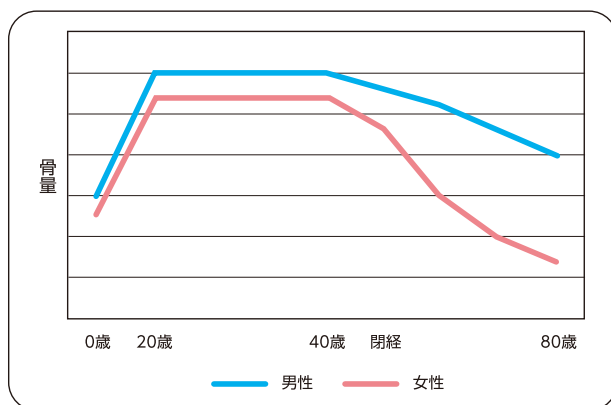
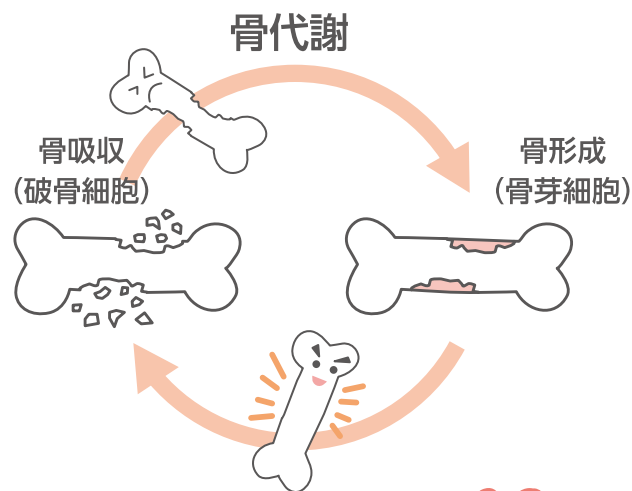
骨粗鬆症とは・・・

加齢や生活習慣などで骨密度が減り骨が弱くなり、折れやすくなる病気のことです。今現在、症状がなくても、骨が弱っていると骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症はどうしてなるの？

骨は硬い組織ですが、“骨リモデリング”と呼ばれる骨の新陳代謝によって、常に古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨を作る作業(骨形成)の両方が繰り返されています。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、思春期から20歳にかけて最大骨量に達します。そこから、骨リモデリングを繰り返しながら40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。しかし更年期以降は加齢とともに減少していきます。特に女性は閉経により女性ホルモンであるエストロゲン分泌が減少するため骨吸収が促進し、急激に骨量が減少します。また、成長期のダイエット、ファストフードや外食に偏った食事が原因のカルシウム不足、リンやナトリウム、カフェイン、アルコールの過剰摂取、運動不足などにより、若者に滞在的骨粗鬆症が多くなってきています。バランスの良い食事や規則正しい生活を送り、骨量を維持できるようにしましょう！



予防方法

骨粗鬆症は予防が大切です。

- ◎転ばないように注意しましょう
- ◎カルシウムを十分に摂りましょう
- ◎ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムを摂りましょう
- ◎禁煙し、アルコールは控えめにしましょう
- ◎適量のたんぱく質を摂りましょう
- ◎運動、日光浴をしましょう

食事の基本

カルシウムを過不足なく摂り、様々な栄養素をバランスよく保つことが骨粗鬆症予防にはとても重要です。

カルシウム

骨の主成分
骨の形成を促進する
(牛乳・豆腐・ひじき・小松菜など)



※1日当たりの推奨量
男性：700～800μg 女性：650μg

ビタミンD

小腸の中でカルシウムの
吸収を促す
(魚介類・キノコ類・卵黄など)



※1日当たりの推奨量 8.5μg(成人男女)
許容上限量は成人で1日100μg

ビタミンK

骨の質を高めるコラーゲンを
増加させる
(納豆・キャベツ・小松菜など)



※1日当たりの目安量
150μg(成人男女)

その他にも、

・マグネシウム→骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節する作用があります。(アーモンド、魚介類、海藻類、豆類などに含まれます)

レシピ紹介 小松菜と干し椎茸の煮浸し

材料 2人分

- ◎小松菜 1/2束(約125g)
- ◎干し椎茸 4個
- ◎椎茸の戻し汁 1/2カップ
- ◎厚揚げ 1/2枚
- ◎だし汁 1/2カップ
- ◎醤油 大さじ1/2
- ◎みりん 大さじ1/2

作り方

1. 干し椎茸を水に戻しておく。戻し汁は捨てずにとっておく。
2. 小松菜は4cmの長さに切り、椎茸は薄切りにする。厚揚げは1cmの幅に切る。
3. 鍋に椎茸、厚揚げ、戻し汁、だし汁、醤油、みりんを入れて煮る。
4. 最後に小松菜を加えて火が通ったら完成。

1人分 カルシウム:211μg、ビタミンD:1.27μg、ビタミンK:204.5μg

献立作成のポイント

- ◎食事回数は1日3食を基本とし、欠食しない。
- ◎カルシウムを多く含む食品を使用した献立を毎食1品取り入れる。
- ◎コップ1杯約200ml分の牛乳・乳製品を1日1～2回摂取する。
- ◎主食・主菜・副菜を整え、様々な食品を摂取することができる献立にする。
- ◎塩辛い料理を控える。



カルシウムは日本人の食習慣においては摂取しにくい栄養素です。
カルシウムやその他栄養素を意識して摂り、
骨粗鬆症を予防しましょう！