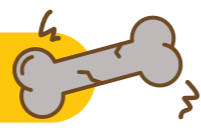
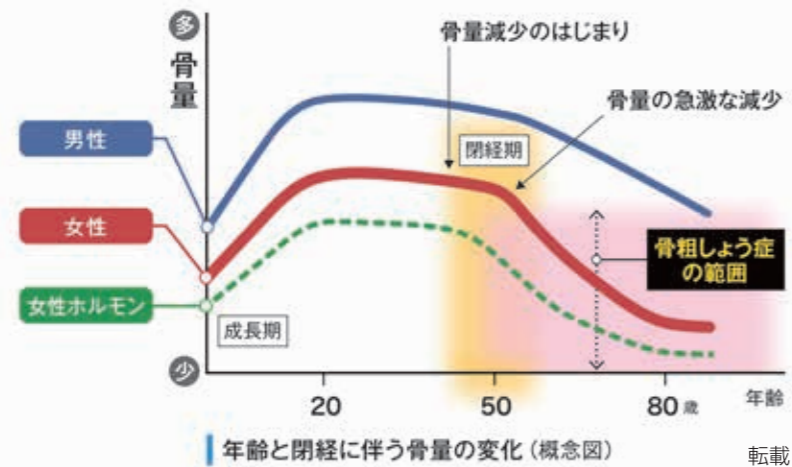


骨は年齢で変化する



骨の強さを表す「骨量」は、20歳頃にもっとも高くなり、40歳半ばまで維持されますが、女性は閉経前後の数年間に急速に減っていきます。



転載：公益財団法人骨粗鬆症財団

骨粗しょう症は高齢者の病気？



骨がスカスカになり、骨の強さが低下して折れやすくなる病気を**骨粗しょう症**といいます。骨粗しょう症は高齢者だけの病気ではありません。若いうちから発症することもあります。50歳代で10人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代になると2人に1人が骨粗しょう症だとされています。

(出典：Noriko Yoshimura, et al. J Bone Miner Metab 2009;27:620-8.sann 参照)

特に女性は、閉経によってエストロゲン（女性ホルモンの一種：骨形成を促し、骨の破壊を抑制する働きがある。）の分泌が急激に低下するため、**閉経後10年ほどの間で、骨量が急激に低下し、骨粗しょう症になりやすくなる**ことが分かっています。

骨粗しょう症は生活習慣で防ぐことができる

骨粗しょう症の原因の中でも「加齢」や「女性ホルモンの減少」は防ぐことができませんが、生活習慣は自分で変えることができます。

ポイントは、

- 「食事」
- 「運動」
- 「検診」

です。



20歳までに骨量を高めよう！



50歳からは骨量低下を食い止めよう！



骨を強くする食事

大切なのは、1日3食バランスよく、しっかり食べること。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために、まずはカルシウムを積極的にとりましょう。カルシウムの働きを助ける栄養素も大切です。

カルシウム

〈働き〉
骨の主成分



牛乳・小魚
豆腐
小松菜

ビタミンD

〈働き〉
カルシウムの吸収を助ける



鮭の切り身
キノコ類

ビタミンK

〈働き〉
カルシウムを骨に定着させる



ほうれん草
納豆

たんぱく質

〈働き〉
骨の質を高める・コラーゲンの材料



肉・魚
豆

普段の食事に牛乳・乳製品をちょい足し



令和4年県民健康・栄養調査によれば、20歳以上で牛乳・乳製品をコップ1杯程度とっている人は約2割で、ほとんどの人が牛乳・乳製品の量が不足していました。普段の食事に、**牛乳・乳製品をちょい足し**してみませんか？

👉 **飲み物に牛乳ちょい足し！**

コーヒー 1杯 200ml



〈カルシウム 4mg〉

カフェオレ 1杯 200ml



➡ 〈カルシウム 115mg〉

👉 **おやつに乳製品ちょい足し！**

チョコレート 3粒 15g



〈カルシウム 24mg〉

キャンディーチーズ 3粒 15g



➡ 〈カルシウム 94mg〉

カルシウムを多く含む食品

＜参考＞成人女性のカルシウムの摂取推奨量：1日平均約650mg



牛乳1杯(180g)
【Ca 226mg】



ヨーグルト(100g)
【Ca 120mg】



プロセスチーズ1個(15g)
【Ca 94mg】



小松菜(80g)
【Ca 136mg】



納豆1パック(50g)
【Ca 45mg】



さば水煮缶1/4個(47.5g)
【Ca 123mg】