

丈夫な骨で若さを保ちましょう！

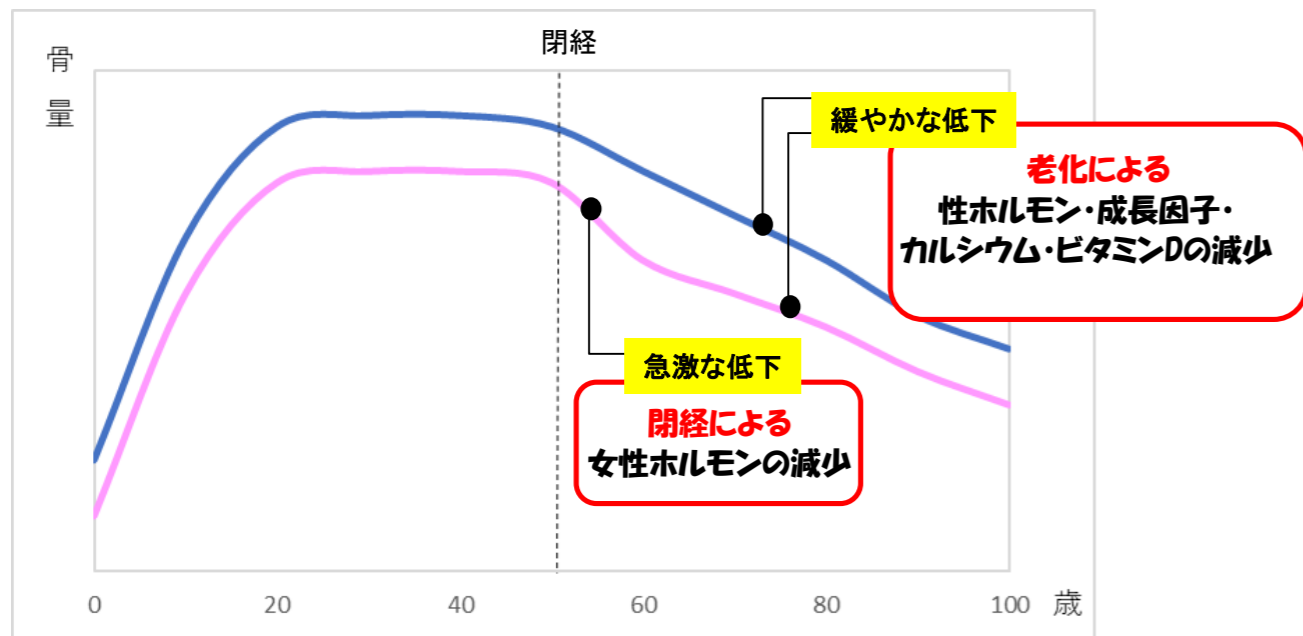


骨量は運動不足や過度なダイエットに加え、加齢の影響で減少し、将来の骨粗鬆症へとつながります。しかし生活習慣次第で減少を遅らせることも可能です。今からバランスの良い食生活と適度な運動習慣を心掛け骨量の減少を抑えましょう。

●骨の老化

人の骨量は20歳頃に最大になり到達した後は40歳半ばまでほぼ一定に維持され、50歳前後から減少していきます。

骨量とは、骨の中のカルシウム量のことです。年齢にもよりますが骨の成分のおよそ70%を占めています。



参考資料: 骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版

●骨量アップにつながる運動習慣

骨に適度なストレスをかけると骨にはカルシウムが蓄えられ、強度が増すことが分かっています。ただし、負担が大きすぎる運動は、逆に体を傷める危険性があります。骨や関節を鍛えるために重要なことは、激しい運動ではなく、骨に繰り返し負荷をかけられるような運動習慣です。

《骨量UPのカギ》

・風呂掃除や買い物などの家事

・通勤はエスカレーターではなく階段を使う

余裕のある方は...

・ウォーキング

・踏み台昇降

・椅子の立ち座り



0~20歳

骨量が著しく高まる期間。この時期にどれだけ骨量を増やしておけるかで、将来の骨粗鬆症のリスクが決まる。
壊す力 < つくる力



21~50歳前後

最大骨量を減らさない生活が大切。女性は妊娠・出産でカルシウムが不足しがちになるので注意する。
壊す力 = つくる力



50歳前後~

女性は閉経後に骨量が急激に減少。加齢に伴い吸収できるカルシウムの量が低下し、これに運動不足が重なると男性でも骨粗鬆症のリスクが高まる。
壊す力 > つくる力



▶**壊す力**とは、古い骨が壊されることです。血中のカルシウム濃度が減ると、起こります。
▶**つくる力**とは、新しい骨が作られることです。血中のカルシウム濃度が増えると、起こります。

●骨量アップにつながる食習慣

ポイントはカルシウムを豊富に含む2群に偏らず、6つの基礎食品を取り入れた栄養バランスの良い食事を摂ることです。





骨のケアをしましょう



50歳前後から骨の老化が目立ってきます・・・

いつまでも若々しく過ごすために今から骨の老化を防ぐケアをしましょう！！

老化：年と共に個人差がでます。女性は、閉経後に女性ホルモンの減少から急激に老化が進み更年期障害などの症状が現れます。一方男性は高齢になると男性ホルモンの減少はあるものの枯れることはなく女性よりも老化が緩やかに進みます。

* 老化は進行を遅らせることができるのでケアが大事です。*



《骨の老化は顔に出る》

顔のシワやたるみの原因は、紫外線などの影響による皮膚の老化が関係していることは知られていますが顔の骨、つまり頭蓋骨の老化も大きく影響しています。骨の役目のひとつに体の形をキープすることがあります。頭蓋骨の老化によって骨がスカスカになり痩せてしまうと、骨の上ののっている皮膚や筋肉がたるんでしまいます。また、目の周りのくぼみ(眼窩)も広がるためこれがクマやシワを作る原因となります。

《骨の老化は寝たきりにつながる》

骨の老化は老け顔の原因だけでなく、私たちの健康寿命の長さにも大きく影響しています。介護が必要になった原因の第3位は「骨折・転倒」です。転んだ時に骨折しやすい体の部位は、【脊骨(椎体)・腕のつけね(上腕骨)・手首(橈骨)・足のつけね(大腿骨頭部)】になります。



骨を強くする素となる栄養素「カルシウム」が多い食品を摂りましょう

小魚類



ししゃも



しらす干し

大豆製品



豆腐



厚揚げ



がんもどき

乳・乳製品



牛乳



ヨーグルト



チーズ

緑黄色野菜



こまつな



春菊

乾物



干しひじき



干しエビ

◎強い骨を作るには、カルシウムを毎日たっぷり摂ることです。しかし**カルシウムは体に吸収されにくい栄養素で、食事で摂取したカルシウムの吸収率は多くても50%、少ないときは10%以下になる**こともあります。この吸収率はどの食品からカルシウムを摂るか、吸収率が高まるような食べ合わせをしているかに左右されます。

**更に強い骨にするために
カルシウムと一緒に以下の栄養素を摂りましょう**

たんぱく質

⇒骨の材料の一つ



肉

ビタミンD

⇒カルシウムの吸収を高める



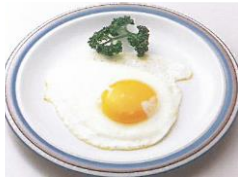
鮭

ビタミンK

⇒より丈夫な骨を作る



納豆



卵



さんま



ほうれん草



魚



干しいたけ



春菊

など

など

など

【カルシウム吸収率DOWN↓】

① **タンニン、フィチン酸、シュウ酸**

: **小豆、かきの渋味、さといもやコンニャクイモのえぐ味**

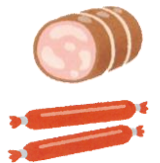


② **多量の脂質**

: **主に過剰な動物性の油脂**

③ **多量のリン**

: **ハムやソーセージなど加工食品、スナック菓子、インスタント食品**



④ **多量の塩分**

: **日本人の平均塩分量は10g以上⇒とれすぎ！！**

◎ **目安量 男性: 7.5g**

女性: 6.5g

高血圧: 6g未満

塩分が多い食品



ラーメン(塩分6g)



梅干し(2個で塩分4.4g)