

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



鶴田 浩子
本会管理栄養士

古代からあった骨粗鬆症

骨は、コラーゲンが網目状に結びついているところにカルシウムやリンが沈着してできています。そして常に古い骨が壊され、新しい骨が作り出されています。このバランスが崩れ、壊れる速度が上回ると骨量が減ってしまいます。

またコラーゲンの網目の劣化(加齢)により骨粗鬆症は起こります。

人類は古くから骨粗鬆症に悩んでいたようで、約4000年前の古代エジプトのミイラに骨粗鬆症による骨折の跡が見つかっています。

骨粗鬆症のリスク

骨粗鬆症は女性に多く、加齢及び女性ホルモンの分泌低下が原因になることが知られています。女性ホルモンにはカルシウムが骨か

ら血中に溶け出のを抑える働きがあります。骨密度は女性ホルモンの分泌が活発な18歳前後に最大となり、その後ゆっくりと低下していき、閉経を境に急激に低下します。これら加齢や閉経は避けられないリスクです。

一方、運動不足、多量飲酒、喫煙、スナック菓子やインスタント食品の過剰摂取、過度なダイエットなどによる低栄養、低体重もリスクになります。こうした習慣は、回避できるリスクです。

必要なのはカルシウムだけ?

カルシウムだけをたくさん摂っても丈夫な骨は作られません。しっかりとたんぱく質を摂って低体重や低栄養を防ぎ、骨折しないよう体重や筋肉を保つことも大切です。そのためには1日3食を摂り、1食に主食、主菜、副菜を揃えま

しょう。その上で、骨作りを助けるビタミンやミネラルも摂るよう心がけましょう。

骨作りを助ける栄養素

①カルシウム

骨の組織の主成分。日本人は不足しがちな栄養素です^{*}。乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、ゴマなどに多く含まれ、コップ1杯の牛乳で約200mg摂れます。

②ビタミンD

カルシウムの腸での吸収を助けます。1日当たりの目安量は5.5μg。魚やきのこ類に含まれ、鮭なら1/3切れ(20g)程度です。

③ビタミンK

体内に吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。1日当たりの目安量は150μg。緑黄色野菜や納豆などに含まれ、納豆なら1/2パック(25g)程度です。

※推奨量…女性(18歳以上)650mg/男性(18歳~29歳)800mg、(30~49歳)650mg、(50歳以上)700mg

Menu



豆腐ハンバーグ

(2016年度本会人間ドックお弁当より)

良質なたんぱく質とカルシウムが摂れる一品です。丈夫な骨作りのためには、きのこことブロッコリーのソテーなどを付け合わせにしてビタミンDとKの摂取も忘れずに。

材料：4人分

1人分：139kcal、食塩相当量0.5g

・木綿豆腐	1/2丁(150g)程度
・豚ひき肉	150g
・卵白	1個分
・人参みじん切り	10g
・玉葱みじん切り	10g
・塩	小さじ1/2弱
・こしょう	少々
・油	小さじ2



Step 1 豆腐をゆでて冷まし、キッチンペーパーでしっかり水けを切る。

Step 2 ボールに①とAを入れ、こねる。

Step 3 4等分にし、平たくまとめる。

Step 4 フライパンに油を引き③の両面を焼く。軽く焼き色がついたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。