

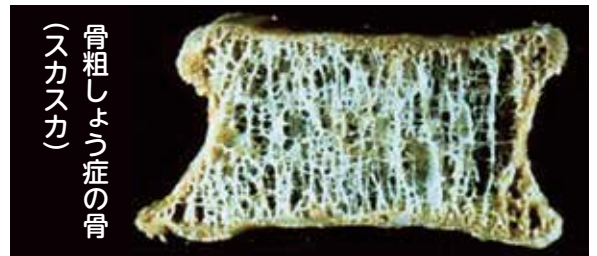
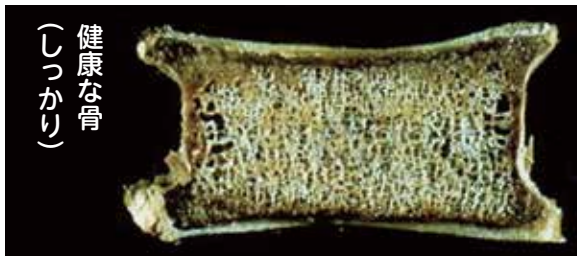
骨粗しょう症を防ぐ食生活

骨粗しょう症って何？



骨粗しょう症は骨折を招く病気

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。



女性は骨が弱りやすい!?

男女ともに、高齢になるほど骨粗しょう症にかかる人が増えます。とくに女性は、閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の約3倍と多くなっています。



骨粗しょう症のセルフチェック✓

- 高齢者
- 閉経している
- 過度なダイエット経験がある
- 運動不足
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や腎臓病がある
- 親が骨粗しょう症だ

- 身長が縮んだ (2cm以上)
- 背中や腰が曲がってきた
- 背骨が出っ張ってきた
- 背中や腰が痛む



2つ以上当てはまったら、骨粗しょう症の危険があります。

1つでも当てはまったら、医療機関で症状を伝えて骨の検査をしましょう。



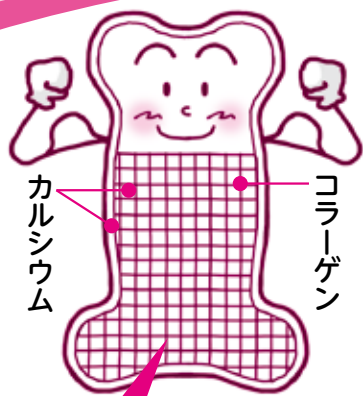
人生100年時代への備え——強い骨をつくろう!

高齢者の場合は、骨折をきっかけにして足腰の筋力が弱り、寝たきりや介護が必要な状態に陥る人が少なくありません。

人生100年時代となり、健康寿命（健康で自立した期間）をのばすためには、骨粗しょう症を予防し、骨の健康を保つことが決め手になります。できるだけ若いころから、食生活に気を配って骨粗しょう症を防ぎましょう!



食生活で骨粗しょう症を防ごう!



■骨はカルシウムの貯蔵庫

体内のカルシウムの約99%は骨と歯に含まれているため、骨は「カルシウムの貯蔵庫」といわれます。残りの約1%は血液や細胞中に存在して、心臓などの筋肉の収縮や神経伝達、ホルモンの分泌に不可欠な働きをしています。そのため、食事から十分にカルシウムを摂取できないと、骨を溶かしてカルシウムを血液中に補います。つまり、どんどん骨が溶けていき、骨粗しょう症になってしまいます。

■カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質が骨粗しょう症の予防に重要

牛乳や乳製品は、カルシウムを多く含むので、積極的にとりましょう。また、ビタミンDやビタミンK、骨の構成成分であるコラーゲンの原料となるたんぱく質の摂取も必要です。毎日骨骨（コツコツ）とっていきましょう。

■カルシウム自己チェック表

毎日の食事でどれくらい食べていますか？

項目	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルト	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3 チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲンサイなどの青菜	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	—
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干しえびなどの小魚類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？	—	1日1~2食	—	欠食が多い	きちんと3食

判定 ●20点以上：よい ●16~19点：少し足りない ●11~15点：足りない
●8~10点：かなり足りない ●0~7点：まったく足りない

出典：「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版」より一部改変

ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨にくっつける	コラーゲンの原料となる
魚（さけ、いわし丸干し、さんまなど）、きのこ（きくらげ、干しいたけなど）	納豆、野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど）、カットわかめなど	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

手のひら日光浴のススメ



過度な紫外線対策が原因のビタミンD欠乏症が問題になっています。ビタミンDは、食事からだけでなく体内でつくることも大切です。両手のひらぐらいの面積を1日に約15分、日光にあてることでビタミンDがつけられます。上手に日光と付き合いましょう。