

「骨粗鬆症」の予防 ～①食生活

日本人の平均寿命が伸びている中で、骨粗鬆症になる中高年者が年々増加しています。骨粗鬆症とは、骨からカルシウムが溶け出して、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢者の骨折は、生活の質（QOL）を大きく損ない、寝たきりや要介護につながる可能性もあります。

今回は、骨粗鬆症予防のための食生活についてご紹介します。（次号は運動編です）

原因

①加齢による骨量の低下

「骨量」とは、骨に含まれるカルシウムなどの量のことで、20歳頃に最大となって、その後は比較的安定した後、50歳頃から減少が加速します。特に女性は、閉経により女性ホルモンの分泌が低下し、減少しやすくなります。

②生活習慣による骨密度の低下

骨の強さを表す「骨密度」は、運動不足、無理なダイエット、塩分の摂りすぎ、喫煙、アルコールやカフェインの多飲などの生活習慣が長期間続くと低下すると言われており、若い人も注意が必要です。



予防

①カルシウムを摂取する

不足しがちな栄養素で、乳製品、干し物、小魚、緑黄色野菜に多く含まれています。

特に乳製品は吸収率に優れた食品

です。ただし、一度にたくさん摂取しても吸収できる量は限られているため、これらの食品を毎日1食はとり入れることから始めてみましょう。



②1日3食バランスよく食事を摂る

丈夫な骨を作るためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンDなども必要です。欠食すると必要な栄養素が不足する可能性が高くなります。

バランスの良い食事とは、主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻類）のそろった食事のことです。意識して摂取しましょう。

そのほか、インスタント食品、ソーセージなどの加工品に多く含まれるリンや、漬物などに含まれる食塩は、カルシウムの吸収を妨げるため、注意しましょう。

食事以外では、適度な運動や15分以上の日光浴は、骨を丈夫にするため効果的です。

これらを意識して、丈夫で健康な骨を維持しましょう！

※富田町病院には「骨粗鬆症・リハビリ外来」（水曜午前）があります。気になる方は、一度ご相談ください。

〔富田町病院栄養課 管理栄養士 安田依里〕