

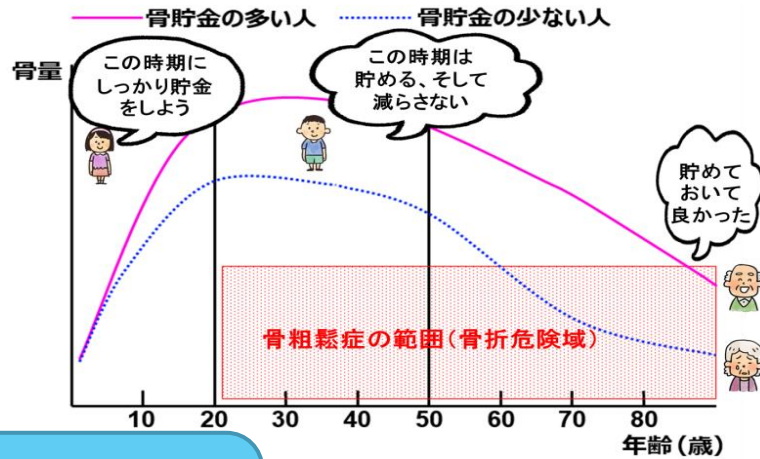
# 医務室便り

## “骨貯金” していますか？



### 骨貯金とは？

骨はカルシウムの貯金箱です。骨の中のカルシウム量は年齢と共に変化し、20歳頃ピークとなり、その後は、徐々に減っていきます。しかし、もともと貯金の少ない人は、骨粗鬆症の範囲(骨折危険域)に入るのが早いです。下のグラフ参照。そのため、骨量が減らないよう、食生活や生活習慣を見直し、今から骨(コッコ)貯めていくことが大切なのです。



### 骨貯金を減らさないために

★**食事**★ 3食バランスよく食べること。とりわけ、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んだ食品(魚やキノコ)を摂るとよいでしょう。  
※スナック菓子やインスタント食品はリンが多く、カルシウムの吸収を妨げます。

★**運動**★ 骨に負荷がかかると、骨を作る細胞の働きが活発になります。ジョギングやダンス、ジャンプ等が有効です。

### ★その他★

- **過度な飲酒** (ex:ビール中ビン 3本/日程度)は尿中へカルシウム排泄を促します。
- **喫煙**は腸管でのカルシウム吸収を妨げ尿中への排泄を促します。
- **過度なダイエット**による“やせ”は骨密度と関係なく骨折リスクが高いため適正な体重を目指しましょう。

**若いときから** 注意が必要です。骨折や骨粗鬆症は自分には関係ないと思わず、今のうちから、将来を意識した食生活と生活習慣を取り入れましょう。

カルシウムがどれだけとれているかチェックしてみよう！

★点数×40＝カルシウム量

1日の推奨量 18～29歳 男性 800mg、女性 650mg

### カルシウム自己チェック

	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	殆ど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日
2 ヨーグルトをよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	殆ど毎日2個
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類をよく食べますか？	殆ど食べない	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日	
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	殆ど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	殆ど毎日
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	殆ど食べない	月1-2回	週3-4回	殆ど毎日	2種類以上毎日
10 朝食、昼食、夕食と1日3食食べますか？		1日1-2食		欠食が多い	きちんと3食

〈石井他 Osteoporosis Japan 2005: 13: 497-052 より〉

### カルシウムが多い食品

食品名	目安	カルシウム(mg)
さば味噌煮缶	1缶	378mg
カルシウムウエハース	1枚	300mg
さんまの蒲焼缶	1缶	250mg
普通牛乳	200ml	227mg
カマンベールチーズ	1切れ	138mg
小魚アーモンド	小袋(7g)	77.6mg
ゆで卵	1個	31mg
納豆	1パック	30mg
味付け海苔	1パック(8枚入り)	84mg

### 〈参考資料〉

- 「生涯にわたる骨の健康を目指して」女子栄養大学栄養生理学研究室 上西一弘 東洋大学ライフイノベーション研究所シンポジウム
- 「サービングサイズ栄養素量 100-食品成分別」小山祐子・上田博子著 第一出版発行・「紫外線照射栄養マニュアル2015」2015年3月改定版 環境省
- 「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015版」骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン作成委員会編 委員長 折茂 肇
- 「へるすあっぷ21 2016.3.No.377 特集骨粗鬆症予防と治療の今」へるすあっぷ21 編集部 (株)法研