

カルシウム自己チェックリスト

	0点	0.5点	1点	2点	4点
牛乳	ほぼ飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日
ヨーグルト	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	ほぼ毎日2個
ほかの乳製品	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上
豆類	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上
大豆製品	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上
青菜	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上
海藻類	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	
骨ごと食べられる魚	ほぼ食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日
小魚類	ほぼ食べない	週1~2回	週3~4回	ほぼ毎日	毎日2種類以上
1日の食事回数			1日1~2食	欠食が多い	1日3食



出典：石井他 Osteoporosis Japan 2005; 13: 497-502

特に、親も骨粗鬆症だった人、細身な人、若いころから運動をあまりしてこなかつた人、糖尿病などの慢性疾患がある人は、リスクが高いといわれています。

骨粗鬆症は、食事や運動も関係することから「骨の生活習慣病」ともいわれます。骨粗鬆症を防ぐには、骨の材料

カルシウムの吸収率 が高い乳製品

となる栄養をとることが大切です。
骨の材料になる栄養素といえば、まずはカルシウム。
体内のカルシウムの99%は骨や歯にあり、残りの1%は血液中に存在しています。カルシウムは、骨の材料になるほか、神経の伝達や筋肉の役割も担っており、血液中のカルシウムが足りなくなると、骨からカルシウムが溶け出して補うしくみになっています。カルシウムの量が減れば、骨量も減少します。そのため、体内のカルシウム不足が続くと、骨は弱くなってしまうのです。

カルシウムは体内で合成できないので、食べ物からとらなければなりません。ところが、日本人の多くはカルシウムが不足しています。

カルシウム不足の原因の一

つは水です。日本の水はカルシウムなどのミネラル分が少ない「軟水」なので、ミネラルが豊富な「硬水」を飲む歐米人と比べると、カルシウムが不足しがちなのです。
和食では魚を使うことも多いので、カルシウムを十分にとっていると思うかもしれません。ところが、カルシウムが含まれているのは魚の骨の部分なので、身の部分だけを食べてもカルシウムはあまた、中高年では、食事量そのものが減りますし、カルシウムを吸収する働きも低下するので、カルシウム不足になりやすくなります。
また、中高年では、身の部分などで、カルシウムをとっているか確認してみましょう。足りないカルシウムをとっているかは、意識してとることができます。

みなさんも上の表で、どれくらいカルシウムをとっているか確認してみましょう。足りない人は、意識してとるようにしてください。
カルシウムを含む食品はいろいろありますが、牛乳などの乳製品はカルシウムの吸収率が高いのでおすすめです。

骨の強化栄養がたっぷり！カルシウム・ビタミン類が

効率よく
補給でき
骨粗鬆症・圧迫骨折を防ぐ

納豆＆骨活スムージー

牛乳や青菜をとる頻度からあなたの カルシウム摂取量がわかる カルシウム自己チェックリスト

女性ホルモンが減り 骨がもろくなる

骨粗鬆症になると、骨が弱くなり、体のさまざまな部位が骨折しやすくなります。転んで手をついただけで手首を骨折したり、いつの間にか背骨が圧迫骨折を起こし、背が縮んだり、腰が曲がったりすることがあります。そして、大腿骨（太ももの骨）を骨折して寝つきになる人も少なくないのです。

骨粗鬆症の治療は骨折してから本格的に取り組むことが多いのですが、私のクリニックでは早い段階から専門的な検査や対策を行い、「骨が折れる前に予防する」ことを心がけています。

私が骨粗鬆症の予防に力を入れるようになったのは、勤務医時代の経験からです。私は糖尿病を専門にしているのですが、せっかく糖尿病の治療がうまくいくっている患者さんでも、家の中で転んで骨折したことをきっかけに体が弱ってしまうことは珍しくなく、内科医としてとても残念な思いでした。いつまでも健康な毎日を送るには、骨粗鬆症対策が欠かせないことを痛感したのです。

骨粗鬆症は、年齢とともに骨量（骨に含まれるカルシウムなどの量）が減ってしまうことが大きな原因です。骨量は若年期をピークとして、年とともに減少します。

骨は新陳代謝（新しいものと古いものの入れ替わり）をくり返しています。女性の場合、50歳前後で閉経を迎えると女性ホルモンの「エストロゲン」が減少してしまったため、古い骨を壊す働き（骨吸収）のスピードが速まり、新しい骨を作る働き（骨形成）が追いつかなくなつて骨がもろくなります。その結果、女性の5人に2人が背骨の圧迫骨折を、5人に1人が足のつけ根の骨折を生涯で起こすことになります。



とも内科クリニック
院長
かとうともこ
加藤朋子

骨の強化にはカルシウムのほか ビタミンD・K・たんぱく質も大切 スムージーなら効率よくとれる

カルシウム以外に

重要な三つの栄養素

骨粗鬆症を防ぐには、カルシウムの摂取が大切。さらに、カルシウムのほかにも積極的にとっていただきたい栄養素が三つあります。

一つめは、魚類やキノコに豊富なビタミンDです。ビタミンDには、骨にカルシウムを定着させる働きがあるので、いっしょにとると、効率よくカルシウムを補給できます。

二つめは、コマツナなどの緑黄色野菜や納豆に豊富なビ

タミンKです。ビタミンKには、骨を作るのを助ける働きがあります。

最後に、カルシウムとともに骨を作る材料として大切なのが、たんぱく質です。

実は、骨はカルシウムだけで作られているわけではありません。骨の成分の70%はカルシウムですが、20%はたんぱく質が占めています。

骨を鉄筋コンクリートに例えると、カルシウムはセメントで、たんぱく質は鉄筋。丈夫な骨組みを作るためにも、たんぱく質をとることが大切です。

日本人は「やせているほうが美しい」と考えがちで、更年期を過ぎてもダイエットをがんばる人が多くいます。しかし、過度なダイエットは、骨量減少の原因になるので要注意です。

骨の健康のために必要な栄養を理解していても、毎日の献立に気を配るのは大変かもしれません。そこでおすすめ

骨に必要な栄養をしっかりとり、丈夫な骨を維持するよう心がけてください。

かとうともこ
加藤朋子

なのが、スムージーです。

私は骨の健康のために毎日「納豆スムージー」を飲んでいます。カルシウムが豊富なヨーグルトやコマツナ、ビタミンKの宝庫である納豆などを入れたスムージーです（作り方は、80ページを参照）

スムージーなら手軽に作れますし、カルシウムの吸収がいい牛乳やヨーグルトなどの乳製品もたっぷりとることができます。

カルシウム



たんぱく質



ビタミンK



ビタミンD

