駅前健康相談センターだより

骨粗鬆症予防の食事

骨といえば、まず最初に思い浮かぶのが「カルシウム」ですね。
実は骨はカルシウムだけではなく、コラーゲンというたんぱく質の柱にミネラルが付着してできており、ヒトの場合は１年で約１０％の骨が入れ替わると言われています。古い骨を壊す破骨細胞と新しい骨を生成する骨芽細胞がバランスよく働いて、ヒトの骨は一定に保たれています。そのバランスが崩れ骨密度が低下し骨がもろくなった状態が骨粗鬆症です。骨折を起こしやすくなったり、寝たきりの原因にもなります。

骨密度を上げるための食事のポイント！！

皆さんは日頃、カルシウムを意識して食べていますか？
残念ながら、食品に含まれるカルシウムの吸収率は２０～５０％程度にすぎず、食品の種類や年齢・性別により変わってきてしまいます。
ここで骨密度を効果的に上げる、食事のポイントをご紹介します。

◎ カルシウムの多い食品を食べる

カルシウムは骨の主成分です
食品：乳製品、小魚、青葉類(小松菜、モロヘイヤ、チンゲン菜など)
豆類、乾物(ひじき、切干大根など)

◎ マグネシウムの多い食品を食べる

マグネシウムは骨の形成を助け、カルシウムの吸収も調整します
食品：海藻類、豆類、種実類(ナッツ、ごま、くるみなど)

◎ カルシウムの吸収を助ける栄養素を含む食品を食べる

たんぱく質、ビタミンＤ・Ｋはカルシウムの吸収を助けます
たんぱく質が多い食品：肉、魚、卵、豆類、乳製品
ビタミンＤが多い食品：魚(サケ、イワシ、サンマなど)、きのこ
ビタミンＫが多い食品：抹茶、納豆、海藻類
葉野菜(モロヘイヤ、あしたば、つるむらさき、豆苗など)

少しの工夫で上手にカルシウムを摂りましょう！

カルシウムは“摂り溜め”ができません。つまりカルシウムは必要以上に食べても消化管から吸収されないため、毎回の食事で少しずつ食べることが大切です。

◎ 牛乳・乳製品がおすすめです　一日の目標量：牛乳では２００ｍｌ（コップ１杯相当）

調理いらずで、カルシウム量も多く吸収率も高めです。

牛乳が苦手な方はヨーグルトやチーズを上手に利用し、脂肪が気になる方は、低脂肪や無脂肪のものを利用してもよいでしょう。

◎ 塩分のとり過ぎに注意しましょう　一日の目標量：男性７．５ｇ、女性６．５ｇ未満

塩分をとり過ぎるとカルシウムを排出してしまいます。

塩分を体外に排出してくれるカリウムが豊富な野菜、果物、海藻類を食べましょう。

また、薬味やだしの旨みも活かし、うす味を心がけましょう。

◎ お酒やコーヒーなどの嗜好品のとり過ぎに注意しましょう

カルシウムは腸管から吸収されます。

過度のアルコールやカフェインは、腸の働きを妨げるので注意しましょう。

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどに多く含まれています。

◎ リンのとり過ぎに注意しましょう

リンは、腸でのカルシウムの吸収に悪影響を与えます。

加工食品や清涼飲料水に広く使用されていますのでとり過ぎには注意しましょう。

丈夫な骨をつくるには、たんぱく質をはじめ多くの栄養素が必要になります。

バランスのよい食事を基本とし、その上でカルシウムやその吸収を助けるビタミンＤ、吸収されたカルシウムを骨に取り込むビタミンＫ、骨の形成を助けるマグネシウムなども意識してとるとよいでしょう。（ビタミンについては別の機会に詳しくお伝えします）

＊骨密度を知るためには、骨粗鬆症検診や骨密度測定を受けましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇HIV・梅毒抗体検査　毎月第３土曜日　午後１時３０分～２時受付　定員１８名（予約なし）
〇骨コツ相談（骨密度測定）　毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　２年　８月