

40代からはじめましょう！ 骨粗しょう症予防

20代でピークを迎えた骨密度(骨量)は、40代頃から低下しはじめます。何も対策をしないと、気づかないうちに骨の強度が低下して骨折するリスクが高まります。この状態を「骨粗しょう症」といいます。

高齢期に骨折すると、元の状態に戻ることが難しく、要介護の状態になるリスクが高まります。将来、骨折による要介護を防ぐためにも40代からの骨粗しょう症対策を始めましょう。

どうして骨粗しょう症になるの？

骨は常に新陳代謝を繰り返して、新しい骨に作り替えられることで、強度が保たれています。加齢により代謝が低下することで、新しい骨を作るペースが追いつかなくなり、それが極度に進行すると骨粗しょう症となります。



骨粗しょう症になるとどうなるの？

骨粗しょう症になると、骨折しやすくなり、転倒はもちろん、くしゃみなどのちょっとした衝撃でも骨折してしまう場合があります。また、骨密度の低下により骨がスカスカになると、自分の体重が背骨を圧迫して気づかないうちに背骨が骨折してしまう場合があります。



特に女性は注意が必要です！

女性ホルモンには骨の生成を支える効果があります。そのため、閉経後には女性ホルモンが減少し骨密度が大幅に低下することがあります。女性に骨粗しょう症が多い理由は、このためです。



骨のためになる食習慣

強い骨を作るために最も大切なのは食事です。カルシウムが骨を作る上で大切な栄養であることはよく知られていますが、それ以外の栄養素も骨を作る上で大切です。下記の栄養素や食材を中心に、バランスのいい食事を意識しましょう！

カルシウム



骨にとって欠かせない栄養素であることに加え、心臓などの機能を正常に維持する役割もあります。そのため、不足すると骨から血液中に溶けだしてしまい骨が脆くなる原因となります。

多く含む食品・食材

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・厚揚げ、高野豆腐などの大豆製品
- ・乾燥わかめなどの海藻類
- ・小松菜やチンゲン菜

ビタミン D



カルシウムの吸収率を上げる役割がある栄養素です。そのため、カルシウムと一緒に摂取するとより効果的です。また、ビタミン D は日光浴をすることで体内でも生成されます。

多く含む食品・食材

- ・干しいたけ
- ・きくらげ
- ・サケ
- ・まぐろ

ビタミン K



カルシウムが骨になる手助けをする栄養素です。ただし、脳や血管の疾患を治療中の人は、医師に相談の上摂取してください。

多く含む食品・食材

- ・納豆
- ・乾燥わかめ
- ・ブロッコリー
- ・カイワレ大根

上記の栄養素に加えてたんぱく質もカルシウムが骨になるときの土台となるため、欠かすことのできない栄養素です

骨密度を高める運動習慣

運動により骨に刺激を与えると、骨の代謝が促進されます。特に効果的なのが、かかとの骨への刺激です。ウォーキングは気軽に行えて骨密度を高める効果が期待できるのでおすすめです。



骨密度を低下させる生活習慣

アルコール

アルコールは骨を作る細胞のはたらきを阻害します。また、カルシウムなどの栄養素の吸収率も悪くなります。そのため、お酒は適量を守りましょう。

【飲酒量の目安】1日にいずれか1つ
(純アルコール量20gの目安)



ビール(500ml)



ワイン(180ml)



ウイスキー(60ml)



日本酒(180ml)



焼酎(100ml)

タバコ

タバコによって全身の血流が悪くなるとカルシウムの吸収が妨げられます。また、女性ホルモンの分泌にも悪影響を及ぼします。



睡眠

良質な睡眠によって成長ホルモンの分泌が促され、骨が強くなります。寝る前の食事やスマホの利用を避け、睡眠の質を高めるようにしましょう。



生涯骨太クッキングの参加者を募集中

骨太クッキングは丈夫な骨を維持するための食事や生活習慣について講義と調理実習を通して学ぶことができます。

【骨粗しょう症】という病気を知っていますか？骨がもろくなり、ちょっとした衝撃で骨折をしやすくなり、要介護の原因になることもある病気です。骨粗しょう症を予防するための生活のポイントについて学びましょう！

【実施日】

令和7年12月19日(金)

【実施時間】

10:00~13:00

【参加費】

材料費 400円

【持ち物】

☐ エプロン ☐ 三角巾 ☐ 清潔な手拭きタオル ☐ 髪ゴム

【場所】

保健福祉センター陽だまり 1階調理室

【申込方法】

電話でけんこう増進課へ ☎0744-45-3443



教室は桜井市食生活改善推進員(ボランティア)が実施しています！



問い合わせ先 桜井市けんこう増進課 ☎0744-45-3443