

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.115

特集：骨の健康について
～丈夫な骨づくりをしよう～

おすすめレシピ：缶詰めでサバフレーク




えがおの保険薬局
株式会社 エスマイル

トピックス 丈夫な骨づくりをしよう！

骨は私たちの体を支える重要な構造物であり、骨の健康は体全体の健康に大きく関わっています。特に加齢とともに骨密度が低下し、骨粗鬆症や骨折のリスクが増加します。
今回は骨を強くするためのポイントをご紹介します。

◆骨粗鬆症とは？※1



骨粗鬆症とは骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。

いま現在、骨折や、腰・背中痛みがなくても、骨が弱っていると骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症による骨折を起こすと寝たきりや認知症につながるがありますが、様々なケースで予防や治療もできる病気です。

◆骨粗鬆症はどうしてなるの？※1



骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は15～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達します。成長期以降は「骨リモデリング」と呼ばれる骨の新陳代謝を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。



骨は硬い組織ですが、骨リモデリングによって常に古い骨を壊す作業と新しい骨を作る作業の両方が繰り返されています。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。



※1 公益財団法人 骨粗鬆症財団 骨粗鬆症とは

<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/tabid249.html> をもとに作成

◆骨の健康に必要な栄養素※2

カルシウム	骨の主成分 骨の形成を促進する	牛乳・豆腐・ひじき 小松菜など 
ビタミンD	小腸の中でカルシウムの吸収を促す	鮭 シイタケ  卵黄など
ビタミンK	骨の質を高めるコラーゲンを増加させる	納豆 キャベツ 小松菜など

その他の栄養素※2


マグネシウム▶骨を作る骨芽細胞に働きかけ、骨に入るカルシウム量を調節する

たんぱく質 ▶不足すると骨密度の低下を助長する

イソフラボン▶女性ホルモンと似た働きがあり、骨の破壊を抑える

ビタミンB6,B12,葉酸▶骨の強度を支えるコラーゲンを形成する

◆過剰摂取を避けたほうがよい食品※2

リン	カルシウムの吸収の阻害 	インスタント食品 スナック菓子 一部の清涼飲料水 練り物等の加工食品
ナトリウム	カルシウムの尿への排泄を促進	食塩
カフェイン	カルシウムの吸収を阻害	コーヒー、紅茶等
アルコール	カルシウムの吸収を阻害し、尿への排泄を促進 ビタミンDの働きを阻害	アルコール1日 15g以上あるいはウイスキーで週に8杯/または週に210ml以上の常飲で骨折率上昇の報告あり

◆どんな運動が骨を強くするのですか？※3

エアロビクスよりはバレーボール、それよりは重量挙げというように骨にかかる力が大きく、また繰り返しが多いほど骨を強くすることがわかっています。でも無理に激しい運動をする必要はありません。たとえばウォーキングや水泳は、骨にかかる力は大きくありませんが、継続して行えば効果が期待できます。現在定期的に運動をしている方は、そのまま続けて楽しんでください。スポーツが苦手という方やこれから運動を始める方は、まず散歩や自転車乗りから始めるとよいでしょう。



※3 公益財団法人 骨粗鬆症財団 どんな運動が必要？

<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/motion/training.html> をもとに作成

使い方はいろいろ♪骨まで食べられる おすすめレシピ 缶詰めでサバフレーク

材料

サバ缶（無塩）180g
しょうが ひとかけ
●しょうゆ 大さじ1
●みりん 大さじ1
●酒 大さじ1
●砂糖 小さじ1
すりごま・青のり 適量



★お弁当に
★チャーハンに
★おにぎりに
★冷奴の
トッピングに
★卵焼きの具に

作り方

- ① サバ缶は水気を切り、鍋に入れて火にかけてほろほろになるまで炒める。しょうがはみじん切りにしておく。
- ② ①に●としょうがを加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにすりごま・青のりを入れる。エスマイル管理栄養士岡作成