

やりがち NG行動!? **こうしてOK!**

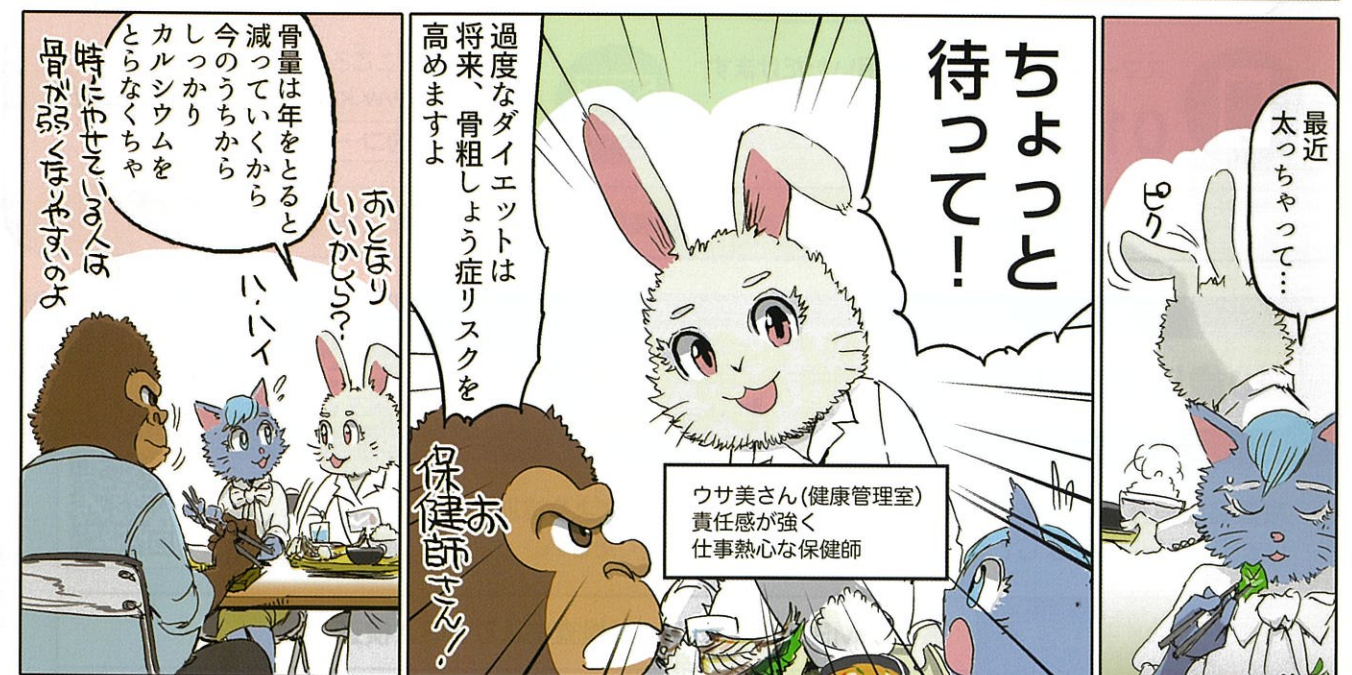
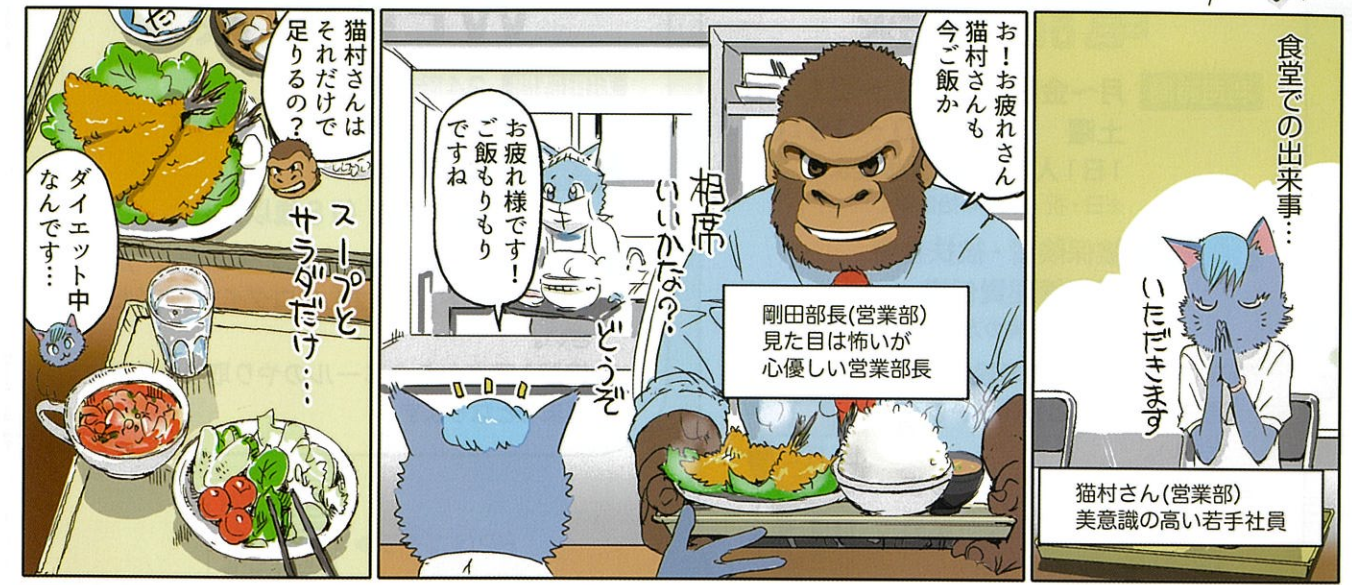
監修 そうえん整形外科
骨粗しょう症・リウマチクリニック
院長 宗圓 聡

ウサ美保健師に聞いてみた!



骨の健康

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。



カルシウム吸収率

牛乳製品	約40%
小魚	約33%
野菜	約19%

低脂肪や無脂肪の牛乳もあるわ

乳製品はカルシウム吸収率が高くておすすめよ

アルコールやカフェインのとりすぎもカルシウムの吸収を妨げるので気をつけてね！

骨から美人目指します！

猫村さん 俺のヨーグルト食べな！

おい！おい！

大丈夫！

ヨーグルト



NG行動



ムリな
ダイエットや
偏食

OK行動



まずは意識して
カルシウムを
とる

気づかぬうちに骨がスカスカ!

骨粗しょう症

年齢と閉経に伴う骨量の変化

骨粗しょう症は骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者に多いと思われがちですが、若い人でもムリなダイエットや運動不足などで発症する可能性があります。骨粗しょう症が怖いのは、一度骨折するとその後も骨折しやすくなり、将来、大腿骨骨折などで寝たきりになるリスクが高まるからです。骨量は男女共に20歳前後がピーク。女性は閉経を境に、骨を壊すのを防ぐ女性ホルモン(エストロゲン)が減るため、骨量も急激に減少します。現在、骨粗しょう症には有効な薬があります。若いうちから骨量を維持する生活習慣を身につけるとともに、早期に発見して治療につなげることも大切です。

あなたも当てはまるかも

骨が弱くなる原因

<input type="checkbox"/> 栄養バランスの偏り、ムリなダイエット	<input type="checkbox"/> お酒の飲みすぎ	<input type="checkbox"/> 早期閉経や関節リウマチなどの病気
<input type="checkbox"/> 運動不足	<input type="checkbox"/> カフェインのとりすぎ	<input type="checkbox"/> ステロイド薬の長期服用
<input type="checkbox"/> やせすぎ	<input type="checkbox"/> 日光に当たらない	<input type="checkbox"/> 喫煙

骨粗しょう症を防ぐポイント

バランスのよい食事と運動が基本ですが、まずはカルシウムをとるようにしてみましょう。男女ともに実際のカルシウム摂取量は1日約500mg*1と必要な量より不足気味。毎日牛乳1杯*2を飲むことから始めてみてはいかがでしょうか。

*1 厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」 *2 牛乳200ml=カルシウム量約220mg

男性	750~800mg
女性	650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版 カルシウム推奨量」より

食事

- 料理でひと工夫してカルシウムをとる(スキムミルクを卵焼きに入れる、骨まで食べられるサバ缶やサケ缶などを活用する等)
- ビタミンDやビタミンKも一緒にとる

運動

- ジョギングや縄跳びなどのジャンプ運動が◎
- 筋トレを行う(骨も強くなる!)
- つま先立ちをしてかかとをストンと落とす「かかと落とし」も効果的

骨は刺激を与えるとより強くなります!

ウォーキングや、ながら運動(テレビを見ながらスクワット等)など、ムリなく続けられることから始めましょう。

カルシウムの吸収率UP! ビタミンD

カルシウムを骨に定着! ビタミンK

⚠️インスタント麺やスナック菓子などは、カルシウムの吸収を妨げるリンや食塩を多く含むため食べすぎ注意です。

自分の骨密度を知っておこう

骨の健康 +α

予防や早期発見のためには骨の状態を知っておくことが重要です。骨密度検査は人間ドックのオプションや整形外科、自治体等で受けられます。受けられる機会があればぜひ受けておきましょう。

男性も注意が必要?

男性はからだや動作が大きいので、転んだときに大きな骨折をしやすく重症化しやすいといわれます。骨量は急激に減りませんが、アルコールや喫煙、糖尿病などの生活習慣病が原因で骨粗しょう症になる人も多くいます。