



骨の健康を守るために

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。いつまでも健康で元気に過ごすための、骨粗しょう症対策と丈夫な骨づくりについてお伝えします。

■ 骨粗しょう症とその原因

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折しやすい状態になる病気です。主な原因は**加齢**や**女性ホルモンの減少**であり高齢女性に多い病気ですが、**カルシウム**が不足することでも発症します。

■ 日本人の食事に不足しがちなカルシウム

カルシウムの食事摂取基準は性別・年齢ごとに決まっており、650～800mg/日です。ところが日本人の平均カルシウム摂取量は600mg/日以下であり、**慢性的なカルシウム不足**となっています。

■ 骨粗しょう症による骨折

骨粗しょう症による**骨折**が、**寝たきりや介護の原因**になることがあります。

「骨折・転倒」は、令和元年時点で介護を受けている方が、介護が必要となった主な原因として、4番目に多い割合を占めています。

(厚生労働省：令和元年国民生活基礎調査より作図)

骨の強度は誰でも加齢に伴い低下していきます。普段から骨を守るための食生活や、骨の形成を促す適度な運動を心がけましょう。

■ 丈夫な骨をつくるための食生活

① 1日3回バランスの良い食事

カルシウムを1度に大量に摂取しても、吸収できる量は限られています。**1食ずつコツコツと摂取すること**がポイントになります。なるべく1つの食品に偏らず様々な食品をとりましょう。

② カルシウムを多く含む食品の摂取

カルシウムを多く含み、吸収率が高いのが**牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）**です。他にも**大豆製品（豆腐、納豆など）、魚介類（小魚・サバ缶詰など）、野菜・海藻類（小松菜、昆布など）**にカルシウムが多く含まれています。

③ ビタミンDを含む食品をカルシウムと一緒に摂取

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、カルシウムと一緒に摂取すると効果的です。**きのこ類**や**魚**に多く含まれています。

【引用・参考】

- 1) [骨粗鬆症の予防のための食生活 e-ヘルスネット 厚生労働省](#)
- 2) [令和元年国民生活基礎調査 統計表 厚生労働省](#)

