

骨粗しょう症とはどんな病気？

骨がスカスカになり強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症による骨折から、寝たきりになるなど介護が必要になってしまう人も少なくありません。

定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

骨粗しょう症を予防するには

骨粗しょう症による骨折は、要介護状態に陥る原因の多くとなっています。そのため、骨粗しょう症予防の最終的な目的は骨折を予防することとなります。

骨粗しょう症による骨折のなかでも要介護の原因になりやすいのが大腿骨(足のつけ根)の骨折です。この骨折の多くは転倒により発生しており、骨密度が低下した状態においては転倒を予防することが重要です。筋肉やバランス能力の強化、室内環境の改善、衣服・履物の改善、及び、骨密度強化のためには普段服用している薬や食事の見直しなどの対策が必要です。

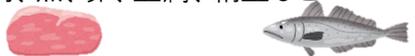
骨粗しょう症を予防するための食事の基本

食事をバランス良くとることはもちろんですが、その中でもカルシウムの摂取は骨の健康にとって最も重要です。カルシウムのほかにも様々な栄養素が骨のつくりに関わっています。1日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながらカルシウムを過不足なく摂ることで骨粗しょう症の予防につながると考えられています。

【骨に必要な栄養素】

栄養素	働き	食品
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、干しいたけ、鯖缶、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、ブロッコリー、キャベツなど

【その他の栄養素】

栄養素	働き	食品
マグネシウム	骨をつくる骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウム量を調節する	玄米、全粒粉、ひじき、ほうれん草、アーモンドなど 
たんぱく質	不足すると骨密度の低下を助長する	肉、魚、卵、豆腐、納豆など 
イソフラボン	女性ホルモンと似た作用があり骨の破壊を抑える	納豆、豆腐など

ビタミン B6、B12、葉酸	骨の強度を支えるコラーゲンの形成	赤身肉、まぐろ、バナナ、レバー、あさり、しじみ、緑黄色野菜など 
----------------	------------------	--

【過剰摂取を避けた方がよい食品】

栄養素	理由	食品
リン	カルシウムの吸収を阻害	インスタント食品、スナック菓子、加工食品など
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、紅茶など
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	

骨粗しょう症予防！簡単レシピ

★カルシウム 1 日の推奨量：成人男性 700~800mg 成人女性 650mg

★ビタミン D 1 日の目安量：成人 8.5 μ g

★ビタミン K 1 日の目安量：成人 150 μ g

参考：日本人の食事摂取基準 2020

サバとキャベツの炒めもの

《材料》2 人分

- ・サバ缶詰（水煮）：100g（液汁を除いた約 1 缶分）
- ・キャベツ：100g
- ・しめじ：1/2 パック（約 50g）
- ・ゴマ油：小さじ 1（5g）
- ★ポン酢：小さじ 1（6g）
- ★しょうゆ：小さじ 1/2（3g）

《作り方》

- ① サバ缶は水気を切っておく
- ② キャベツは一口大にカットし、しめじは石突きを取ってほぐす
- ③ ゴマ油を中火で熱し、①・②を加えて炒める
- ④ 材料の★を入れて、絡めて完成♪



【1 人分当たり】

- ・エネルギー：130kcal
- ・タンパク質：12g
- ・脂質：8.1g
- ・食塩相当量：0.9g
- ・カルシウム：153mg
- ・ビタミン D：5.7 μ g
- ・ビタミン K：39 μ g

カット野菜を使用すると、
よりお手軽ですね♪

サバはビタミン D を多く含みます。

味付きの缶詰は塩分が多くなってしまいうため、なるべく水煮缶を選ぶようにしましょう。

焼き島豆腐のじゃこ炒めのせ

《材料》2人分

- 島豆腐：200g
- オリーブオイル（焼き豆腐用）：3g
- 小松菜：100g
- ちりめんじゃこ：20g
- ゴマ油：小さじ1（5g）
- ★みりん（みりん風調味料）：小さじ1（6g）
- ★しょうゆ：小さじ1（6g）

《作り方》

- ① 島豆腐は水気を切り、
食べやすい大きさへカットする
- ② 小松菜は一口大へカットする
- ③ オリーブオイルを熱し、①を両面、焼き目がつくまで焼いて器に盛る
- ④ ゴマ油を中火で熱し、②とちりめんじゃこ★を加えて炒める
- ⑤ ③の上から④をのせて完成♪



【1人分当たり】

- エネルギー：169kcal
- タンパク質：14.2g
- 脂質：11.7g
- 食塩相当量：1.5g
- カルシウム：258mg
- ビタミンD：6.1 μ g
- ビタミンK：122 μ g

島豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。

いつもの食事にプラス1品、カルシウムを意識した副食はいかがでしょうか。