



骨の健康を保とう

骨はその硬さから、丈夫でいつまでも変わらないイメージがありますが、古くなった骨は新しく作りかえられています。通常、3年間ですべての骨は入れ替わり、高齢の方でも5年で入れ替わるといわれています。

骨の成分というとカルシウムが思い浮かびますが、それだけではなくコラーゲンというタンパク質との組み合わせからできています。鉄筋コンクリートの建物に例えるなら、コンクリートがカルシウムで鉄筋がコラーゲンといったイメージです。つまり骨の強さ（骨強度）は、骨の量（リン酸カルシウムなど）と骨質（コラーゲン）の2つの要因からなります。

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは

骨粗鬆症は、骨の量が減少したり、骨質が劣化したりして骨強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

原因としては、①骨の新陳代謝のバランスが崩れる、②骨に蓄えられたカルシウムが溶け出す、③骨質の決め手となるコラーゲンが劣化するといった事が考えられます。骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムを摂取して骨量を増やすだけでなく、骨質（コラーゲン）の劣化を防ぐことも大切です。

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）予防に関わる代表的な栄養素

カルシウム

骨の材料。吸収率の高い牛乳・乳製品での摂取を心がけましょう。牛乳が苦手な方は、チーズやヨーグルトで摂取したり、料理に加えたりしてみるとよいでしょう。

多く含まれる食品・・・乳製品（チーズ、牛乳、ヨーグルト）、大豆製品（豆腐、厚揚げ、納豆）、小魚・海草（ししゃも、ひじき）、野菜（小松菜、切り干し大根）等。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。食事だけでなく皮膚に紫外線を浴びることによっても体内で生成されます。日照に恵まれている日本では、健康な人は適度な日光の下で生活している場合、不足することは少ないと思われます。しかし、高齢の方では皮膚での生成の低下、屋外での活動量の減少のために日光照射が少なくなる場合もあります。

多く含まれる食品・・・魚介類（イワシ、カツオ、マグロ）、キノコ類（干しシイタケ、きくらげ）等。

※ビタミンDの過剰摂取は健康障害もあり問題です。サプリメント等の摂りすぎには注意しましょう。

ビタミンB群（B6、B12、葉酸）

骨のコラーゲンの劣化に関係していると考えられています。これらの栄養素は骨だけでなく動脈硬化や心臓病にも関係しているといわれています。

多く含まれる食品・・・ビタミンB6（レバー、マグロ）、ビタミンB12（サンマ、レバー、アサリ）葉酸（緑黄色野菜、豆類）等。

※骨粗鬆症予防にかかわる栄養素はたくさんあるので、バランスの取れた食事をする事が大切です。

適度な運動習慣

運動することで骨に適度な負荷がかかると、骨にカルシウムが沈着しやすくなります。

まずは歩くことから続けてみましょう。

ちょっとした転倒で骨折したり、介護が必要な状態にならないよう骨の健康を保ちましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

