

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2023.9

骨の健康 ～年代別のポイント～



取り扱い薬局

骨粗鬆症の食事

「若い時」の「予防」は適正体重維持のカロリーとバランス良く食べることが基本です。「中年期以降」の「治療」はカルシウムとビタミンDを適切にとり、転倒予防のためカロリーとたんぱく質の不足に注意します。

骨粗鬆症の「治療」の食事のポイント

- ☑ カロリーとたんぱく質の不足に注意し、1日3食バランス良く食べる
- ☑ やせ・低栄養で食事が増やせない時は補助食品で補う

主食は
カロリーの
主な供給源

／朝食の欠食に注意／

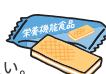


たんぱく質が
とれる食品
魚・肉・卵・大豆製品
牛乳・乳製品



- ☑ カルシウムを積極的にとる
- ☑ ビタミンDも必要
- ☑ ビタミンKも必要

不足しやすい傾向にある
カルシウムやビタミンDは、
強化した食品で補っても良い。



例 カルシウム・ビタミンD入りの菓子

食品例



カルシウム ビタミンD
両方とれる

とると数日程、
腸内でビタミンKが
作られる

高齢期(65歳以上)

転倒予防が大切

転倒での骨折は多く、転倒の背景には筋力低下があります。高齢期は骨と筋肉が大切です。

転倒予防のポイント

運動

片脚立ち
左右1分間ずつ
1日3セット



※支えにつかまる!

日光浴



屋外歩行がおすすめ

食事

- カロリーとたんぱく質の不足に注意
- ビタミンDを意識してとる
- 不足は補助食品で補う

運動・栄養指導
を受けると◎



高カロリー
ゼリー



骨の健康～年代別のポイント～

骨の健康は、年代や状況によって意識したいポイントが異なります。
元気に過ごすため生涯にわたるケアが大切です。

妊娠・授乳中

母乳とビタミンD

子どもの骨の健康問題には、母乳のビタミンD不足による子どものO脚(くる病)などがあります。

ビタミンD不足が心配な環境の例



「母乳栄養」は
特に不足に注意



- 冬の日照率が少ない地域
- 妊娠期間が主に冬
- 冬～春生まれの子ども

心配な方は、医師に相談して
サプリメントを利用しても
良いでしょう



成長期(10代)

骨貯金のピーク

骨密度は、女子は小学校高学年・中学生、男子は中学・高校生で特に増え、両者18歳頃までは増えます。10代でしっかり増やすことが骨粗鬆症予防に最も有効です。

骨貯金のための生活習慣のポイント

- 骨に体重や衝撃がかかる運動習慣
- やせすぎに注意し、「適正な体重」でいる
- バランス良く食べる
- 適度な日光浴(屋外)



朝食は欠食しない
給食の牛乳は残さない



ジャンプ



踏み込み

成人期(20～40代)

骨密度の維持

骨に良い生活を習慣化することで骨密度維持を目指しましょう。

骨密度の維持のポイント



禁煙、節酒



骨に衝撃がかかる運動



適度な日光浴(屋外)



バランス良く食べて
極端な減量は避ける
(やせに注意)

骨密度と遺伝

母娘間での遺伝は約70%との報告もあります。
親が閉経したら一緒に検診に行くのも良いです。

中年期(40代～64歳)

早期発見・早期治療

女性は閉経すると急に骨密度が減少するため、閉経後は毎年検診を受けて医師と対策を立てることが大切です。

骨粗鬆症のセルフチェック

- 1 身長が縮んだ(2cm以上)、背中が丸くなった
- 2 些細なことで骨折したことがある
- 3 女性:閉経を迎えた
- 4 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 5 喫煙、お酒をよく飲む
- 6 どちらかといえばやせ型
- 7 運動や外出する機会が少ない

1に該当
→早期に医療機関を受診
1以外で該当
→早期に骨粗鬆症検診を受ける

骨粗鬆症の「予防」のポイント

- 適正体重の維持(やせ防止)
- 禁煙、節酒
- 骨に体重・衝撃がかかる無理のない運動(歩行など)
- バランス良く食べて、カルシウムとビタミンDを十分にとる

栄養相談で知識を
増やしましょう



ひっぱりうどん～カルシウムとビタミンDが豊富なメニュー～



さば缶はビタミンDとカルシウムが豊富で、
納豆は骨密度や骨折率で良い結果を示す報告もあるため、
骨の健康におすすめのメニューです。

材料(2人分)

- うどん(乾麺) … 2人前(200g)
- さば缶(水煮) … 1缶(150g)
- 納豆 … 2カップ(60g)
- 卵 … 2個
- 長ねぎ(カット済み) … 50g
※小口切りのものを用意
- 焼きのり … 1枚
- すりごま … 小さじ2

作り方

- 1 鍋(あれば土鍋などの浅い鍋)にたっぷり湯を沸かし、うどんをゆでて火を止めます。
- 2 納豆は、付属のたれとお好みで付属のからしを入れて、混ぜ合わせます。
- 3 深めの器を2つ用意し、それぞれの器に、さば缶(汁は別にしてとっておく)、納豆、卵、長ねぎ(カット済み)を盛り付けます。
- 4 薬味皿にちぎった焼きのり、すりごまをのせます。

3を混ぜ合わせ、お好みでさば缶の汁を加え、うどんのたれを作ります。お好みで4を加え、鍋からひっぱりだした熱々のうどんを加えて、絡めながらいただきます。



ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
573
Kcal

たんぱく質
36.0
g

カルシウム
312
mg

ビタミンD
10.2
μg

ビタミンK
194
μg

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています