



テーマ：骨粗しょう症の予防のための食生活

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

現在、日本の骨粗しょう症患者は1300万人と推測されており、その多くが自分が骨粗しょう症だと知らずに放置しているとされています。今回は、骨粗しょう症を予防するための食生活を紹介します。

軽くみるとコワイ、骨粗しょう症



Q どんな病気なの？

A 骨粗しょう症とは、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になる病気です(図参照)。

※白い部分が骨です

正常な骨



骨密度が高くて丈夫

骨粗しょう症の骨



骨密度が低くてもろい

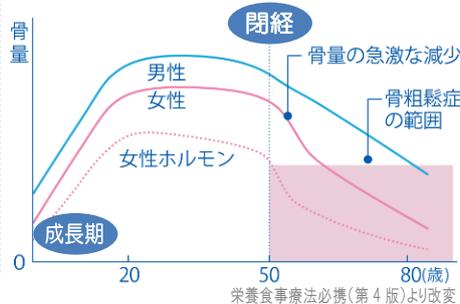
骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、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。

Q どうして骨がもろくなるの？

A 健康な骨は「骨を壊す働き」と「骨をつくる働き」がバランスよく働いています。しかし、加齢などが原因で、骨を壊す働きが上回った状態が続くと、骨量が減少し骨がもろくなります。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後、加齢に伴い減少します。特に女性の場合は、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少します。

年齢と閉経に伴う骨量の変化



栄養食事療法必携(第4版)より改変

Q 骨粗しょう症の原因は何？

A 骨粗しょう症の原因には、食事や運動などの取り除ける原因と、加齢や遺伝などの取り除けない原因があります。自分で改善できる原因は早めに対策をしておきましょう。

取り除ける原因	取り除けない原因
<input type="checkbox"/> カルシウム不足	<input type="checkbox"/> 加齢
<input type="checkbox"/> ビタミンD不足	<input type="checkbox"/> 性(女性)
<input type="checkbox"/> ビタミンK不足	<input type="checkbox"/> 人種
<input type="checkbox"/> リンの過剰摂取	<input type="checkbox"/> 家族歴
<input type="checkbox"/> 極端な食事制限(ダイエット)	<input type="checkbox"/> 遅い初潮
<input type="checkbox"/> 食塩の過剰摂取	<input type="checkbox"/> 早期閉経
<input type="checkbox"/> 多量のコーヒー	<input type="checkbox"/> 過去の骨折
<input type="checkbox"/> 過度な飲酒	
<input type="checkbox"/> 喫煙	
<input type="checkbox"/> 運動不足	
<input type="checkbox"/> 日照不足	

チェックしてみよう♪



毎日コツコツ、食生活のポイント！

1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を中心に、下記の項目も意識して取り組みましょう。

摂りたいもの

カルシウム

カルシウムは骨の主成分です。慢性的に摂取量が不足すると、骨量が減少し、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。骨の健康のためには、十分な量のカルシウムを摂取することが大切です。特に、牛乳・乳製品には多く含まれており、吸収率も良いため、毎日適量(牛乳コップ1杯程度)取り入れましょう。

- 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
- 大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)
- 魚介類(ししゃも、鰯の丸干しなど)
- 緑黄色野菜・海藻類(小松菜、干しひじきなど)



ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高める働きをもつ大切な栄養素です。食事から摂取されるもの他に、紫外線を浴びることで体内でもつくれます。食事と合わせて、毎日の生活に適度な日光浴を取り入れましょう。

- 魚介類(鮭、鰯の丸干し、カレイなど)
- きのこと類(きくらげ、干しいたけなど)



ビタミンK

ビタミンKは骨にカルシウムを定着させる手助けをする栄養素です。骨を丈夫にして、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

- 納豆
- 野菜類(ほうれん草、ブロッコリーなど)



控えたいもの

リン

リンは骨の形成に不可欠な栄養素ですが、多く摂り過ぎるとカルシウムの吸収を阻害するため注意が必要です。食品添加物に多く使用されており、知らず知らずのうちに摂り過ぎてしまいがちです。

- インスタント・レトルト食品
- 加工食品(ハム、ソーセージ、練り製品、魚の缶詰など)
- お菓子類(チョコレート、スナック菓子、アイスなど)



ダイエット

極端な食事制限によるダイエットは、必要なエネルギーや栄養素が不足して骨粗しょう症の原因になります。特に、成長期は丈夫な骨を作り、骨にカルシウムを貯蓄する大事な時期です。極端なダイエットは将来の骨密度に影響を及ぼすので注意が必要です。



食塩の過剰摂取、多量のコーヒー、過度な飲酒、喫煙、運動不足も、骨粗しょう症のリスクが高まります。今回ご案内したものは、ご自身の意思で改善することができます。今日から出来ることを始めましょう♪



食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー361kcal 塩分 1.8g 食物繊維 4.2g



[1人分] エネルギー62kcal 塩分 0.9g 食物繊維 1.0g

さといもグラタン

【材料】(4人分)

さといも	…6個(400g)	小麦粉	…大さじ3
玉ねぎ	…1個(200g)	牛乳	…400ml
しいたけ	…6個(80g)	鶏ガラスープの素	…小さじ2
鶏もも肉	…200g	塩	…ふたつまみ
バター	…2切(20g)	ピザ用チーズ	…適量
塩こしょう	…適量		

【作り方】

- ① さといもは土を洗い流し、皮付きのまま軽くラップをして電子レンジ 600w で6分加熱する。皮をむき、半分は小さめの一口大、半分はつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、しいたけ、鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を塩こしょうで炒める。玉ねぎが半透明になったら、さといもを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 全体に小麦粉を振り入れてしっかり炒め合わせたら、弱火で牛乳を3回に分けて混ぜながら入れる。
- ⑤ 鶏ガラスープの素を加え、とろみが出るまで煮詰める。塩で味を調整する。
- ⑥ グラタン皿に入れ、チーズをのせてオーブントースターなどで焼く。

さといも



さといもの主成分はでんぷんですが、水分が多いため、ほかのいもに比べると低エネルギーです。体内の塩分を排出するカリウムや、腸内環境を整える食物繊維、糖質をエネルギーに換える働きをするビタミンB1、代謝に関わるモリブデンなども含まれます。皮をむくときにぬめるのは、ガラクトマンなどの多糖類の粘液成分のため。ガラクトマンは中性脂肪を減らして動脈硬化を防ぐほか、人の消化酵素では分解できないため、たくさん摂取しても脂肪にならないというメリットがあります。

選び方：◎なるべく泥付きのもの、実はかたくしまっていて重いもの、しま模様が均等に見えるものを選びましょう。

保存方法：土がついたまま新聞紙などで包み、風通しのよい冷暗所に保存しましょう。冷蔵庫に入れると、低温障害を起こし、傷みやすくなります。

きくらげ入りの酸辣湯風スープ

【材料】(4人分)

生きくらげ	…1/2パック(50g)
トマト	…1個(150g)
ごま油	…大さじ1
水	…400ml
鶏ガラスープの素	…大さじ1
卵	…1個

ポイント

お椀によつたら、お好みでお酢やラー油、黒胡椒などを適量入れて食べると、食欲アップ♪



【作り方】

- ① きくらげは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。トマトはざく切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、きくらげとトマトを炒める。※水分を飛ばして旨味を凝縮させる。
- ③ ある程度炒めたら、水と鶏ガラスープの素を加える。
- ④ 沸騰したら溶き卵を少しずつ流し入れる。

きくらげ



中国料理の食材でおなじみのプリプリ、コリコリとした食感のきのこ。乾燥したものが多く流通していましたが、最近では国産の生きくらげの流通も増えています。生のほうが乾燥したものに比べると弾力があるのが特徴です。カルシウムが多く含まれているため、骨や歯を丈夫にしたり、イライラする気持ちを鎮める効果があります。ビタミンDも含まれるため、カルシウム吸収率を高めてくれます。また、不溶性・水溶性どちらの食物繊維も含まれていて、整腸作用に優れています。

選び方：◎色が濃く、肉厚でツヤとハリがあるものを選びましょう。

保存方法：生のきくらげは、ポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。