

# 毎月19日は「食育の日」 食育だより 12月号



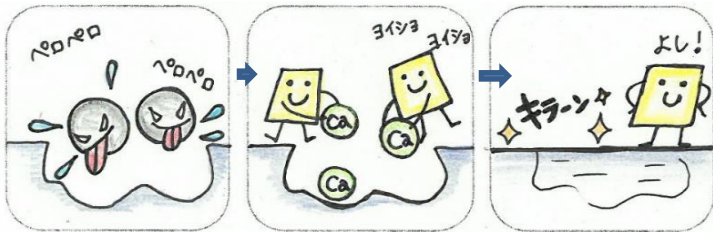
発行元：健康づくり推進課  
発行日：2023年12月19日

## あなたの骨、健康ですか？

骨は毎日生まれ変わっている！？

### 骨代謝の仕組み

骨は、常に古い骨を溶かして、新しい骨を作るという新陳代謝を繰り返しています。このバランスが崩れ、骨が壊されるスピードに、形成が追いつかなくなると、骨量が減り、骨がもろくなります。



破骨細胞が骨を溶かす

骨芽細胞がカルシウムなどの層を作りながら、元どおりに修復していく

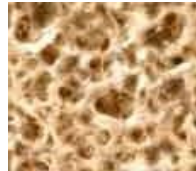


骨量が減っていくと・・・

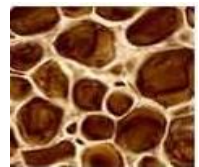
### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、スカスカにもろくなった状態です。骨粗しょう症になると、転倒など、ささいなことで骨折してしまい、寝たきりにつながる原因として深刻な問題となっています。

【正常な骨】



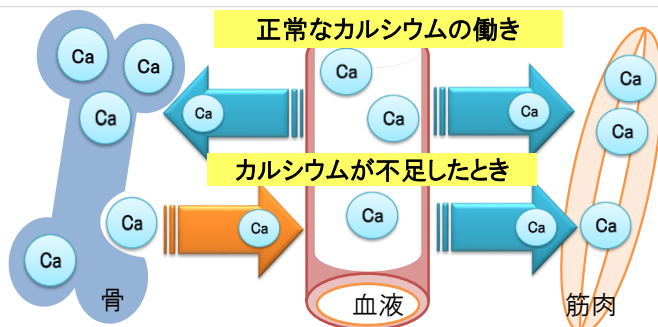
【骨粗しょう症の骨】



骨量はなぜ減っていくのか？

### カルシウム不足

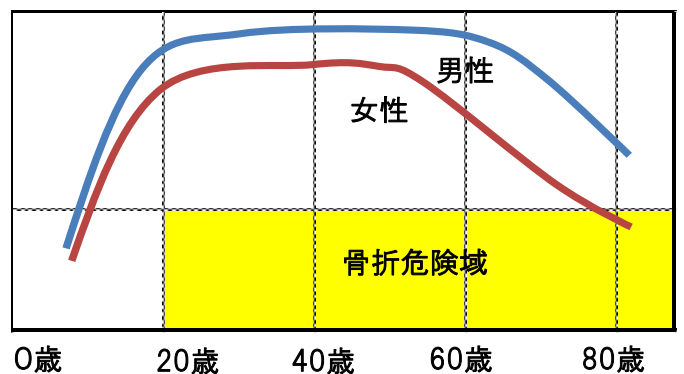
体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられています。残りの1%は血液中にあって、神経の伝達や、筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。



食事からのカルシウムが不十分で血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが使われます。このような状態が続くと、骨はもろくなってしまいます。

### 加齢

骨はからだの成長が終わる20歳ごろまで増加し続け、40歳を過ぎると低下し始めます。女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがありますが、女性は閉経後に女性ホルモンが減少するため、骨量が急激に減少します。若いうちにいかに骨量を蓄え、丈夫にするかがポイントです！



今日からできる！ ♪骨を強くする食事のポイント♪

POINT1:カルシウムをしっかり取る！

カルシウム100mg含む食品の例

カルシウムは牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品、野菜・海藻類に多く含まれています。いろいろな食材を組み合わせることでカルシウムをしっかりとりましょう★

牛乳・乳製品グループ



牛乳  
90ml  
(コップ半分)



プレーンヨーグルト  
85g



スライスチーズ  
15g (約1枚)

小魚グループ



ちりめんじゃこ  
20g



焼きししゃも  
30g  
(2尾)



にぼし  
5g

カルシウムの1日あたり推奨量

【男性】  
18～29歳：800mg  
30～49歳：650mg  
50歳以上：700mg  
【女性】  
18歳以上：650mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）

野菜・海藻グループ



小松菜  
60g



干しひじき  
10g



乾燥わかめ  
15g

豆・大豆製品グループ



納豆  
110g



木綿豆腐  
115g



ごま  
大さじ1と1/2

カルシウムを骨に沈着させるためには、体を動かして、骨に圧力をかけることが大切です。カルシウムをしっかりとり、**適度な運動**を続けましょう。

POINT2:あわせてビタミンDをとる！

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

ビタミンDを多く含む食品の例



鮭



卵



干しシイタケ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に浴びると皮膚でも作られます。1日1回は外に出て、**日光を浴びる**ようにしましょう。

※洗濯を干す、水やりをする程度の時間でOK♪

管理栄養士からのワンポイントアドバイス♪



カルシウムの吸収を阻害するもの

スナック菓子

インスタント食品

加工食品

清涼飲料水

これらの食品には、食品添加物としてリンが含まれています。リンはカルシウムの吸収に悪影響を与えるため、とりすぎには注意しましょう。

NOT GOOD!!



アルコール

たばこ



ニコチンや過度のアルコールは、カルシウムの吸収に悪影響を与えます。