

3匹のこぶた通信



弥生三月、まだまだ寒い日が続いています。でも、この寒さを乗り越えともう春・・・ですね。そうしたら外に出てぽかぽかの太陽を全身に浴びて、からだにビタミン D を作ってもらい、カルシウムの吸収を高めてみましょうか・・・
今回は骨粗しょう症のお話です。



骨の役割を知っていますか？

骨の主な役割として

- ・体を支える
- ・脳や内臓などの臓器を保護する
- ・血液をつくる
- ・ミネラルを蓄える

などがあります。

からだの中で骨は歯について固くて壊れにくいといわれています。だからこそ体を支えたり動いたり、大切な臓器を守ることができるのですね。



骨は生まれかわる？

骨は古くなると壊され、また新しく再生されるというふうに活発に代謝をしている生きた組織なのです。骨は「骨芽細胞＝新しい骨をつくる」と「破骨細胞＝古い骨を壊す」の働きにより少しずつ作りかえられています。

正常な骨では「骨芽細胞」と「破骨細胞」がバランスよく働いていますが、「破骨細胞」の働きが「骨芽細胞」の働きを上回ってしまうと骨がすかすかになってしまいます。

これが『骨粗しょう症』です。



原因はなに？

骨粗しょう症の発症には「遺伝、加齢、性別＝自分では変えられないもの」と「カルシウム、ビタミンDやKの不足、運動不足、喫煙や飲酒などの生活習慣＝自分で変えられるもの」が大きく関係しているといわれています。

自分では変えることができないこともありますが、生活習慣は改善することができます。骨粗しょう症を予防するためにも一度生活習慣を見直してみませんか？

今回はまず、不足するといけない栄養素について考えてみましょう。



不足するといけないものはなに？



「カルシウム」⇒骨をつくる材料となります。

骨はカルシウムの貯蔵庫です。

体内のカルシウム量が不足すると、貯蔵庫である骨からカルシウムがどんどん使われていきます。日本人に唯一不足している栄養素はカルシウム！

予防のためにも、800mgを目標にしっかりとっていきましょう。

<カルシウムの多くとれる食品>

乳・乳製品	食品名 (カルシウム量)	牛乳 1 杯 200g (220mg) 	ヨーグルト 130g (156mg) 	チーズ 15g (95mg) 
大豆製品	食品名 (カルシウム量)	木綿豆腐 150g (180mg) 	納豆 50g (45mg) 	油揚げ 1/2 枚 (30mg) 
緑黄色野菜	食品名 (カルシウム量)	水菜 75g (158mg) 	小松菜 100g (170mg) 	青梗菜 100g (100mg) 
小魚・海草 乾物	食品名 (カルシウム量)	ししゃも 3 尾 (198mg) 	ひじき 5g (70mg) 	切干大根 10g (54mg)



「ビタミン D」⇒小腸からのカルシウムの吸収を高め、骨に沈着するのを助けます。

ビタミンDは、紫外線にあたることでコレステロールを原料に皮膚で合成される栄養素なので、日光にあたる機会が多ければ必要量の半分以上が皮膚で合成されます。体内では肝臓と腎臓で酵素の作用により活性型ビタミンDにかわり、これがカルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助けるのです。

<ビタミンDの多くとれる食品> ビタミンD目分量 5.5 μg/日

食品名 (ビタミンD)	鮭 60g (19.2 μg) 	さんま 60g (11.4 μg) 	ひらめ 60g (10.8 μg) 
食品名 (ビタミンD)	太刀魚 60g (8.4 μg) 	カレイ 60g (7.8 μg) 	きくらげ 1g (4.4 μg) 



「ビタミンK」⇒吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。

骨からカルシウムが出て行くのを抑える働きとカルシウムが骨となるのを促すオステオカルシンといたんばく質の生成に必要な成分です。

血液凝固因子の合成に働きますので、ワーファリンなどのお薬を飲まれている方は、ドクターや薬剤師さんからビタミンKの取り方について注意を受けているかも知れませんね。

<ビタミンKの多くとれる食品> ビタミンK目分量 (女性) 65 μg/日

食品名 (ビタミンD)	鶏もも肉 60g (37 μg) 	納豆 50g (300 μg) 	ほうれん草 80g (216 μg) 
食品名 (ビタミンD)	小松菜 80g (168 μg) 	ブロッコリー 50g (80 μg) 	キャベツ 50g (16 μg) 

今回は不足してはいけないもの・・・を考えましたが、もちろんこれは「栄養バランスのとれた食生活」を基本に成り立つものです。

何かだけを強化すればよいというものではないということですね。逆に、とりすぎてはいけないもの・・・もありますのでまたの機会にお話ししたいと思います。

よろしければ、ご自身の「不足しているもの」をみつけてみてください。

参考資料：栄養と料理 2006.9月号・2009.10月号

レディースクリニック骨粗鬆症 著者：太田博明 出版：(株)主婦の友社