

女性ホルモンの影響を受けやすい

女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、古い骨を壊す「骨吸収」の働きを抑え、「骨形成」の働きを促進する作用があります。閉経を迎えてエストロゲンが減少すると、古い骨を壊す「骨吸収」に「骨形成」が追い付かなくなり、骨量の減少が急激に進むため、改めてカルシウムが不足しないように意識することが大切です。また、男性は骨粗鬆症になりにくいとされていますが、加齢とともに骨量は減少しますので、男性にとっても無関係ではありません。

骨を丈夫にする食生活

丈夫な骨を作るためには主な原料となるカルシウムやタンパク質をしっかり摂ることと、他にもカルシウムの吸収を助ける栄養素をあわせて摂ることが大切です。

☆いろんな食材からカルシウムを

成人期のカルシウム摂取推奨量は 650 ～ 800 mg／日、中学生では 800 ～ 1,000 mg／日とされています。（表 1）カルシウムを多く含む食品は牛乳などの乳製品のほか、骨ごと食べられる小魚や大豆製品、緑黄色野菜、ひじきなどの海藻類など（図 1）ですが、欠食や偏食があると不足しがちになるため、3食を欠かさず摂り、いろいろな食材からちよつとずつ摂ることを心がけましょう。

☆カルシウムの吸収を助ける栄養も

ビタミンD（魚類、干したキノコ類などに多い）は、体内で活性化されるとカルシウムの吸収を助け、骨の代謝を促進します。また、ビタミンK（納豆、緑黄色野菜、海藻類などに多い）は、骨のタンパク質を活性化し、カルシウムを骨に沈着させる働きがあります。

食生活を急に变えることは難しいかもしれませんが、自分自身の健康のために、また、成長期のお子さんのいる家庭では、お子さんの健康のために、まずは牛乳を1日にコップ1杯飲む、緑黄色野菜や海藻類のおかずを1品添えるなど、できるところから初めてみてはいかがでしょうか？



「カルシウムとれてる?」の巻

図 1：カルシウムを多く含む食品



表 1：カルシウム推奨量（mg / 日）
（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010」）

年齢	男性	女性
10 ～ 11 歳	700 mg / 日	700 mg / 日
12 ～ 14 歳	1,000 mg / 日	800 mg / 日
15 ～ 17 歳	800 mg / 日	650 mg / 日
18 ～ 29 歳	800 mg / 日	650 mg / 日
30 ～ 49 歳	650 mg / 日	650 mg / 日
50 ～ 69 歳	700 mg / 日	650 mg / 日
70 歳以上	700 mg / 日	600 mg / 日

骨を丈夫にする
カルシウムを毎日の食卓に

皆さんは、日ごろの食生活でカルシウムが足りているかどうか意識することはあるでしょうか？カルシウムは日本人では慢性的に不足している栄養素とされていますが、佐呂間町においても各年代で1日の推奨量を下回っている状況にあります。（平成 23 年度佐呂間町健康栄養基礎調査）そこで、今回は、カルシウムの働きや食生活で気をつけたいポイントについてお伝えします。

そもそもカルシウムの働きとは？

体内のカルシウムのうち 99%は歯や骨に存在し、体を支える骨の強度を保つために欠かせないミネラルです。カルシウムの残りの 1%は主に血液中にあり、この微量なカルシウムは神経の刺激を伝達する、筋肉を収縮させる、心臓の鼓動を保つなど生命を維持するために重要な働きがあり、血液中では常に一定の濃度に保たれています。そのため、血液中のカルシウムが不足すると、骨のカルシウムを溶かして血液に補給する仕組みになっています。



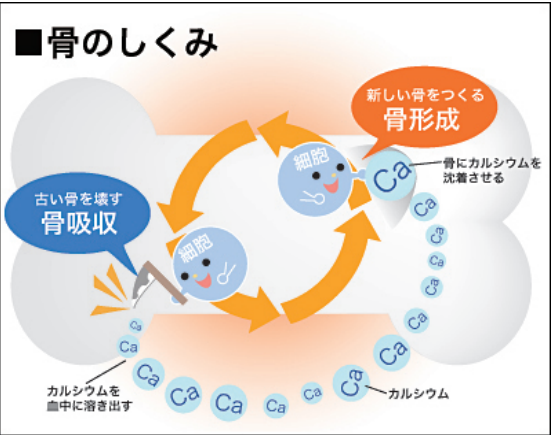
カルシウムが不足すると？

骨は古い骨を壊す `骨吸収、と、新しい骨をつくる `骨形成、を繰り返し、1年間に約 20 ～ 30%が新しい骨に入れ替わります。食事から摂るカルシウムが不足するとカルシウムの出入りのバランスが崩れ、骨の密度が低くなり内部がスカスカになってしまう「骨粗鬆症」になる心配があります。進行すると背中や腰を支える骨がつぶれやすくなる、転倒したときに骨折しやすくなるなど、日常生活にも支障が出てきます。「骨粗鬆症」というと、高齢者の問題と感ずるかもしれませんが、骨を丈夫にするためには、子どものころから年代にあわせてカルシウムの摂り方を意識する必要があります。

20 歳までは
`カルシウム、を
貯蓄する時期

骨量（骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量）は、幼児期や思春期にかけて急激に上昇し、18 歳くらいでピークを迎え、40 歳を過ぎるころから徐々に下がっていきます。成長期にカルシウムをしっかり蓄え、骨の密度を高くしておくことで丈夫な骨を作り、将来的な骨粗鬆症のリスクを少なくすることにつながります。

骨のしくみ：(株)わかさ生活 H P



年齢と骨量の変化：(株) DHC H P

