

栄養だより

2022年
2月号

テーマ

「骨粗しょう症①」



骨粗しょう症とは、骨の量が減ってスカスカになってもろくなり、折れやすくなる疾患です。

年を取ってからの病気だろう…と思う方は多いかもしれませんが、実は、どの年代でも対策していくことが重要となります。

骨の構造とカルシウムの役割

骨は、主にたんぱく質の一種であるコラーゲンとカルシウムできています。その割合は1:1(体積)です。



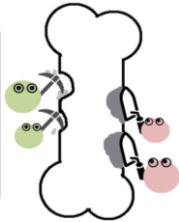
コラーゲン 土台となり骨にしなやかさを与える
カルシウム 硬く、丈夫にする

カルシウムは骨や歯の材料となる他に、神経の伝達や筋肉を動かす時に必要です。そのため、血液中のカルシウム濃度は一定に保つ必要があります。骨に蓄えたカルシウムで調節を行っています。

骨は常に新しく作り変えられている

はこつ
破骨細胞

古い骨を溶かす
カルシウムを
血液へ補給



こつが
骨芽細胞

新しい骨を作る
コラーゲンを分泌し
カルシウムを付着

私たちの骨は、破骨細胞と骨芽細胞の働きにより、常に新しく作り変えられ、骨の強さが保たれています。このバランスが崩れると、骨が弱くなってしまいます。

また、女性ホルモン(エストロゲン)には、破骨細胞を抑える働きがある為、閉経によりエストロゲンが減少すると骨を溶かす働きが強くなってしまいます。

<今月のおすすめレシピ>

厚揚げのじゃこのせ

調理時間
の目安 10分



カルシウムが豊富な食材の組み合わせです。さらに、厚揚げと小松菜は、カルシウムの吸収を助けるビタミンKを多く含みます。

【材料 (2人分)】

厚揚げ…2枚	白ごま…小さじ1
小松菜…1/2束(50g)	ごま油…大さじ1
ちりめんじゃこ…大さじ4	めんつゆ…大さじ1
	練りからし…お好みで

1人あたり栄養量
エネルギー 195kcal カルシウム 371mg ビタミンK 82µg 塩分0.9g

こんにちは！管理栄養士の中野です。
骨粗しょう症と骨づくりのための食事について2回に分けてお送りいたします。

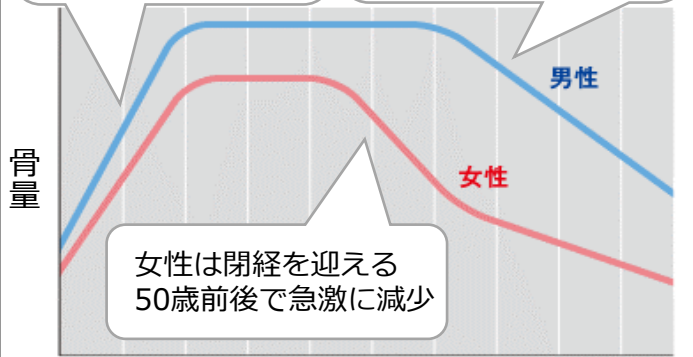
骨量は20歳までにしっかり増やしあとはできるだけ減らさない

骨量を増やせるのは
20歳頃まで

子どもの頃から骨の
貯金をしっかりと！

20~40歳頃までは維持
その後は加齢と共に減少

できるだけ骨を減らさ
ないようにする



骨量の年齢変化の推移 (健康長寿ネットより)

骨づくりの為に大切な習慣

骨づくりに必要な栄養素をしっかり取ること



骨の材料であるカルシウム・たんぱく質をはじめ、骨づくりを助ける栄養素であるビタミンD・K・B群等も重要です。

適度な荷重がかかること



運動や生活活動により荷重がかかることで、骨づくりが促進されます。また、痩せすぎも良くありません。

骨づくりを妨げないこと



喫煙は、胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を悪くします。さらに、エストロゲンの働きを低下させます。

骨づくりのための栄養素の働きや食事については、次回紹介します。

【作り方】

- 厚揚げは食べやすい大きさに切り、小松菜は刻む。
- フライパンにごま油を引き、厚揚げを焼く。
- 厚揚げを取り出し、小松菜・ちりめんじゃこを入れて炒める。
- 小松菜がしんなりしたら、白ごま・めんつゆ・お好みで練りからしを加える。
- 全体に絡まったら、厚揚げの上ののせて完成！

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



ふかつ 歯科
FUKATSU DENTAL CLINIC