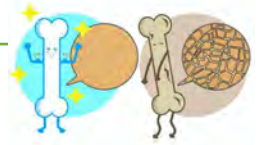


骨粗鬆症を予防するには？



Q：予防するにはカルシウムを摂れば良いの？

A：骨粗鬆症予防には、カルシウムを摂取することはもちろん、他の栄養素でカルシウムの吸収をバックアップしていくことも大切です。

また、カルシウムの吸収を悪くする食品、カルシウムの排泄（尿中へ）を促す食品の摂りすぎにも注意しなければなりません。

☆カルシウムを毎日摂取する☆

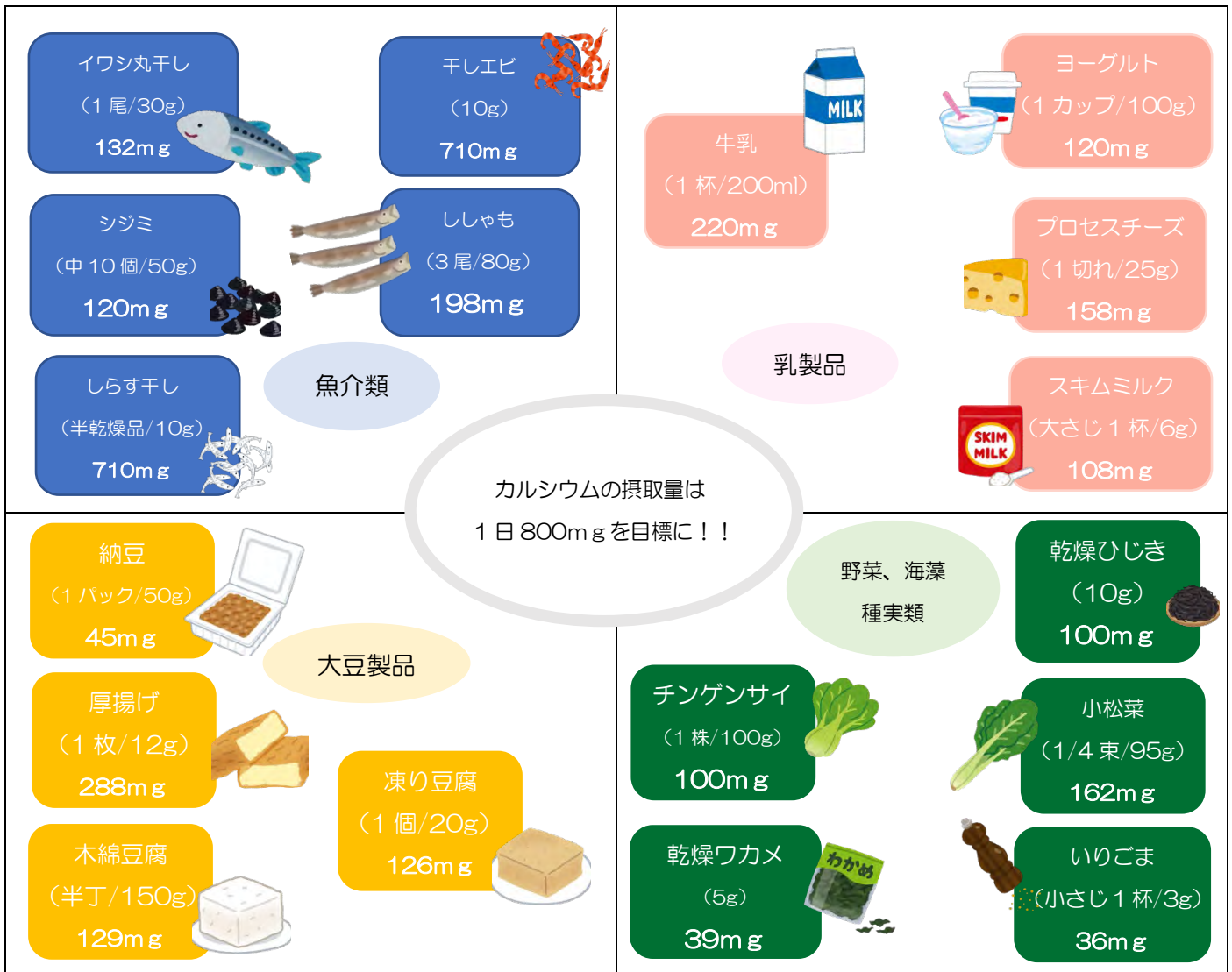
カルシウムは骨の主要な成分なので、欠かさず摂る必要があります。

しかし、よほど食生活で心がけない限り不足してしまう栄養素でもあります。

（国民健康・栄養調査では、男女ともにどの年代でもカルシウムが不足していることが報告されています）

骨粗鬆症予防・治療の観点からは、**カルシウムは1日700-800mg** 摂取する必要があると言われています。

【カルシウムを多く含む食品】



参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団「カルシウムを多く含む食品」

普通の食生活をしている限り、カルシウムの過剰摂取は問題になることはありませんが、健康障害を予防するためにも1日2500mg以下の摂取を心がけましょう。

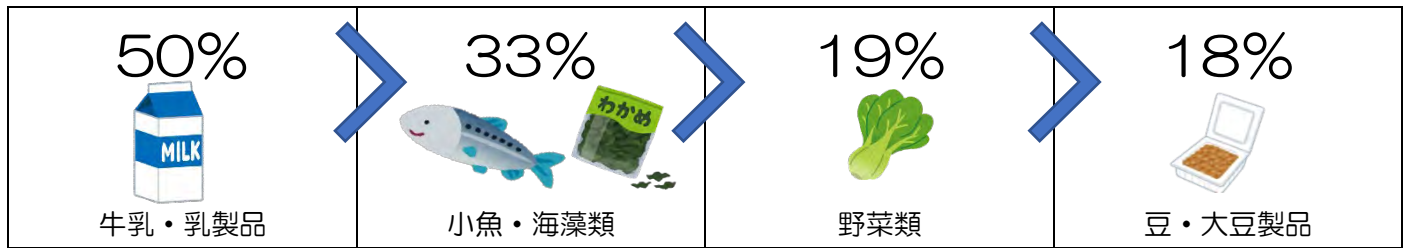
また、サプリメントやカルシウム薬で補う場合は、1回に500mg以上摂取しないように注意しましょう。

Q：カルシウム量が多い小魚を食べていれば大丈夫？

A：食品によりカルシウムの吸収率が違います。

そのため、カルシウムの摂取量と吸収率により体に取り込まれるカルシウム量が決まります。

食品別カルシウム吸収率の違い



Q：カルシウム摂取以外で気をつけることは？

A：①カルシウムの吸収、骨への沈着を助けるビタミンD・Kを併せて摂る

②カルシウムの吸収を妨げる食品を摂りすぎないように注意する

【ビタミンD】

カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDと併せて摂取することが大切！！

- ①腸管からのカルシウムの吸収を促進
- ②骨芽細胞（骨を作る）の働きを促進して、骨の形成を助ける
- ③転倒抑制作用

干しいたけ
(2個/6g)
0.8μg



しらす干し
(大2/10g)
6.1μg

カレイ
(小1尾/正味100g)
13.0μg



さんま
(1尾/正味100g)
14.9μg



摂取量の目安
成人男女
1日あたり5.5μg

『豆知識』

ビタミンDは日光浴をする事で皮膚から合成されますが、年齢が上がるとともに皮膚でビタミンDを作る働きが衰えたりします。食事からビタミンDを補うように心がけましょう。

【ビタミンK】

骨密度が高くても、ビタミンKが不足すると骨折の危険があるので注意が必要

- ①骨にカルシウムが取り込まれるのを促進
- ②カルシウムが尿中に排泄されるのを抑える（骨の破壊を防ぐ）

ブロッコリー
(1/4株/60g)
96μg



小松菜
(1/4束/95g)
200μg



干しワカメ
(5g)
33μg



モロヘイヤ
(1/4株/60g)
384μg

納豆
(1パック/50g)
300μg



鶏もも肉（皮付き）
(1/2枚/120g)
35μg

摂取量の目安
成人男女
1日あたり150μg

☆摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げる食品☆

【食塩】

- ・カルシウムの尿への排泄を促進してしまう

【アルコール】

- ・腸管でのカルシウムの吸収を阻害し、尿中への排泄を促進してしまう。
ビタミンDの働きを悪くしてしまう。



【リン】

- ・過剰に摂ると、カルシウムの吸収を阻害してしまう
リンはカルシウムとくっつきやすい性質があります。そのため大量に摂取すると、腸内でカルシウムとくっつき腸管内に吸収され、体内に取り込まれず、そのまま便に混ざって出てしまいます。

カルシウムとリンの摂取はほぼ同量が望ましい

☆リンは全ての食品に含まれる。

☆体内でカルシウムに次いで多いミネラル。適量であれば骨の成長を手助けする重要な栄養素！！

Q：リンは牛乳にも多く入っているって聞くけど、それは問題ないの？

A：牛乳中のリンはカルシウム吸収に悪影響を及ぼさない！！

牛乳（200ml）には、カルシウムが220mg、リンが186mgと1：1の割合で含まれています。また、リンがたんぱく質に結合した状態で含まれているため、ゆっくり吸収される事でカルシウムとのアンバランスが生じにくいのです。



Q：リンの過剰摂取が問題になっているのはなぜ？

A：最近の日本人の子供はカルシウムが足りないと言われています。
その理由の一つが加工食品やインスタント食品、清涼飲料水の摂りすぎです。

※加工肉や練り物、スナック菓子やインスタント食品には、食品添加物であるリン酸塩が多く含まれています。



インスタント食品や加工食品の利用が多いと、知らず知らずのうちにリンを摂りすぎているかもしれませんね。
また、肉類もカルシウムに対してリンの割合が非常に多いため、肉類に偏った食事でもバランスが悪いことになります。
一度、普段の食生活を見直すのも良いかもしれませんね。