

# 骨粗しょう症を予防しよう

骨は骨芽細胞によって骨形成されると同時に破骨細胞によって骨吸収され、通常は骨吸収と新たな骨形成のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減少します。その結果、骨密度が減って、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気が骨粗しょう症です。

痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的に骨密度検査を受け、食事や運動など日ごろの心がけが大切です。

## 骨を強くする栄養素や食材



カルシウムは新しい骨や歯の細胞を作ります。不足すると骨から溶け出し、血液中のカルシウム濃度を保とうとします。

(牛乳、チーズなどの乳製品、干しエビ、いりこなど)

ビタミン D は腸からのカルシウム吸収を促進し、さらに血液に入ったカルシウムを骨まで運びます。

(乾燥シイタケ、さんまなどの魚介類など)



ビタミン K はコラーゲンの働きを活性化しカルシウムの流出を防ぎます。

(納豆、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草など)

他にも女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きを持つイソフラボンは大豆に多く含まれ、骨からのカルシウム流出を防ぎます。骨の形成に役立つこれらの栄養素を積極的に摂りましょう。

## 日光浴でビタミン D が作られる

カルシウムの吸収を助けるビタミン D は紫外線を浴びることで体内でも作られます。1 日 20 分程度でもいいので、散歩やウォーキングなど外に出る機会を作りましょう。

骨は、負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。

また、ビタミン D には免疫機能を調節する働きがあり、かぜやインフルエンザなどの感染症の発症や悪化防止にもなります。



## 定期的に骨密度検査をしましょう

骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるか測定します。

特に女性は症状がなくても 40 歳以上になったら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。

## 骨粗しょう症予防の食事レシピ

### 豆乳もち



#### ○材料

・無調整豆乳	1カップ
・片栗粉	大さじ3
・砂糖	大さじ1
・きな粉	お好み
・黒蜜	お好み

#### ○作り方

1. 鍋に豆乳、砂糖、片栗粉を入れ、弱火にかけてよくかき混ぜます。  
※だまにならないよう固まるまでゆっくりかき混ぜます。
2. 固まってきたらバッドに移し、祖熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
3. 食べやすい形に切り、お皿に盛り付け、きな粉と黒蜜をお好みでかけます。

### 小松菜とほうれん草の和え物



#### ○材料

・小松菜	一束
・ほうれん草	一束
・人参	1/4本
・桜エビ	大さじ2
・白だし	小さじ1
・練りからし	小さじ1/6
・白ごま	小さじ1
・かつお節	小袋1

#### ○作り方

1. 小松菜、ほうれん草を塩ゆでします。ゆでたお湯で細切りした人参も茹でます。
2. ゆでた青菜を4cm幅に切り、水分をしっかりとって、人参とともにボールに入れます。
3. 残りの材料を入れてよく混ぜます。