



骨粗しょう症を知っていますか。骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経後に骨量が減っていくので若い時からの蓄積が大切です。

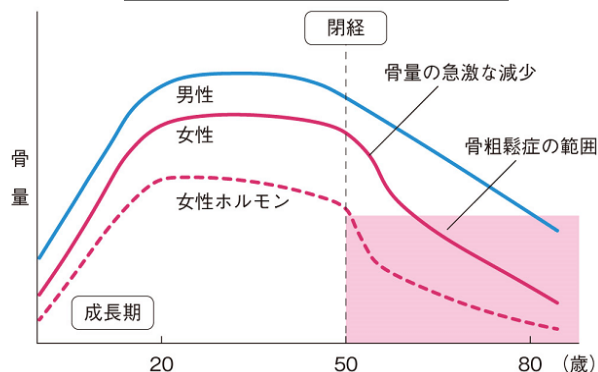
☆骨粗しょう症健診を受診しましょう

多度津町では40歳から70歳までの5歳刻みの該当年齢の女性に骨粗しょう症健診を実施しています。

5年毎の機会を是非とも活用してくださいね。

また、イベント等で骨密度測定が実施されることもあります。

年齢と閉経に伴う骨量の変化



資料：折茂肇監修、骨粗鬆症検診 保健指導マニュアル第2版 P3 より引用

☆骨粗しょう症の原因は

カルシウムの摂取不足

血液中のカルシウム濃度は一定に保たれます。

女性ホルモンの欠乏

女性ホルモンは骨を溶けにくくする働きがあります。

加齢による骨量の減少

男女ともに骨量は低下します。

☆こんな人が骨粗しょう症になりやすい

日光の照射不足

ビタミンDが生成できません。

運動不足

新しい骨を作る力が衰えます。

喫煙

血流が悪くなりカルシウムの吸収を妨げます。

痩せすぎ

体内の骨量が減ります。

アルコール・コーヒーの飲みすぎ

利尿作用があり、カルシウムが尿中に流出します。



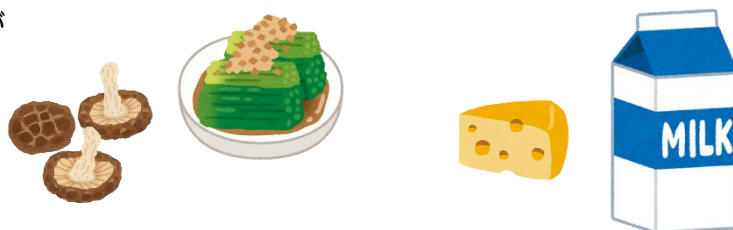
☆成人のカルシウム摂取状況

性別	令和4年国民健康栄養調査 (mg/日)	「日本人の食事摂取基準(2020)年版」によるカルシウム推奨量 (mg/日)	充足率(%)
男性	501	700~800 (計算には750を使用)	66.8
女性	491	650	75.5

☆カルシウムを多く含む食品

分類	食品	目安量	カルシウム量 (mg)	分類	食品	目安量	カルシウム量 (mg)
牛乳・乳製品	牛乳	1本	226	緑黄色 野菜類	小松菜	お浸し小鉢1つ	119
	プロセスチーズ	1個	95		ほうれん草	お浸し小鉢1つ	48
	ヨーグルト	1個	120		ブロッコリー	お浸し小鉢1つ	35
魚介類	干しエビ	10g	710		ニラ	炒め物小鉢1つ分	19
	ししゃも	3尾	198		大根葉	お浸し小鉢1つ	182
	イワシ丸干し	1尾	171		水菜	お浸し小鉢1つ	147
海藻	干しわかめ	10g	78	大豆製品	木綿豆腐	半丁	139
	乾燥ヒジキ	5g	50		生揚げ	1枚	288
堅果類	いりごま	小さじ1	36		高野豆腐	1個	101

＊牛乳・乳製品由来のカルシウムは吸収率が高いのでしっかり活用しましょう



☆カルシウム摂取を助ける栄養

- ①ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進、骨から溶け出るのを防ぐ
- ②ビタミンK・・・カルシウムを骨に取り込み、骨を強くする
- ③たんぱく質・・・骨の形成の土台になる
- ④ビタミンC・・・骨の生成を助ける
- ⑤マグネシウム・・・カルシウムの働きを補助&強化



分類	食品	目安量	ビタミンD量 (μg)
魚類	マイワシ丸干し	1尾	15.0
	サンマ	1尾	16.0
	紅サケ	1切れ	26.4
	カレイ	小1尾	13.0
きのこ類	干ししいたけ	2個	1.0
	きくらげ	2枚	1.7

分類	食品	目安量	ビタミンK量 (μg)
緑黄色 野菜類	ブロッコリー	お浸し小鉢1つ	147.0
	小松菜	お浸し小鉢1つ	147.0
	キャベツ	お浸し小鉢1つ	55.0
	ほうれん草	お浸し小鉢1つ	189.0
	モロヘイヤ	お浸し小鉢1つ	448.0
その他	納豆	1パック	240.0

＊ビタミンD 目安量 5.5 μg/日、ビタミンK 目安量 150 μg/日 「日本人の食事摂取基準（2020）年版」による

※女性の知っておきたい情報

大豆イソフラボンのうちアグリコン型のゲニステインという物質に下記のような期待される効果があります。

女性ホルモン様作用

骨粗鬆症の予防

抗酸化作用

乳がん発症抑制

動脈硬化リスクの軽減

＊大豆製品からは1日70～75mg、
サプリメントからは1日摂取上限値 30mg

食品名	目安量	1回量	大豆イソフラボン アグリコン量(mg)
大豆	大豆料理一品分	20g	28.1
揚げ大豆	1回分	20g	40.1
きなこ	1回分	7g	18.6
豆腐	小分け1パック	80g	16.2
高野豆腐	半個	10g	8.9
おから	1回分	50g	5.3
金山寺味噌	1回分	10g	1.3
油揚げ	1回分	5g	2.0
納豆	1パック	40g	29.4
味噌	1回分	12g	6.0
しょうゆ	1回分	6g	0.1
豆乳	1回分	200g	49.6

