

健康日記

(50代以降は始めよう、骨を強くする食生活を)

こんな人は要注意？

1. 加工食品をよく食べる。偏食である。
ハム類やカップ麺などの加工食品に多く含まれるリン酸塩は、過剰摂取するとカルシウムの排出を促したり、腎機能の低下を招く。偏りなくバランスよく食べるのが大切。
2. 痩せている。
骨は適度な負荷がかかることにより新陳代謝が進むが、体重が少ないと、この仕組み働きづらい。また食事量が少ないと、骨の形成に必要な栄養が不足しがちになる。
3. 閉経後の女性。
閉経後に女性ホルモンが著しく減少することで、破骨細胞の働きが活性化して、骨量が減りやすくなる。閉経以降の4人に1人が骨粗鬆症というデータもある。
4. 親が骨粗鬆症。
骨の老化は、遺伝の影響が70%ほどあるとされ、両親や祖父母が骨粗鬆症だったり、大腿骨頸部（太ももの骨と股関節の接合部）の骨折歴があると、リスクが高まる。



40代から骨量の低下が始まりますので、骨が弱くなる前の注意点？

1. 閉経以降は1年に1度骨密度の検査を受ける。
できれば閉経前に骨量を測って自分の「基準値」を把握し、閉経後は1年に1度、測定して変化を確認すると良い。『若い人と比較した値』が69%以下だったら要治療。生活の見直しと同時に医師に相談を。
2. 骨と筋肉を保つために体重を落とさないこと。
骨を丈夫にしたければ、ダイエットは考えもの。「極端な食事制限は、骨を支える筋肉が減るうえ、栄養不足で骨の老化が加速します。よく食べて体重のある人ほど骨密度が高く元気。過度に肥満でなければ、体重は気にしないで。閉経後に増えやすい内臓脂肪は、有酸素運動で減らせます。
3. かかるとに刺激を与える有酸素運動や筋トレを習慣に。
つま先たちから、かかとを床にストンと下ろす運動やジャンプ運動は、全身の骨に刺激を与えて骨芽細胞を活性化。骨の代謝を上げる効果がある。スクワットなどの筋トレは、ウォーキングや水泳など、心拍数が適度に上がる有酸素運動も、継続すれば効果ありむ。



骨が丈夫になる食生活を、毎日コツコツ続けよう。

1. たんぱく質 — 骨を支える筋肉を作る。コラーゲンの原料になる
2. カルシウム — 骨の成長や再生を促す。骨量を増やして骨密度を高める。
3. ビタミン K — カルシウムを定着させる。骨質を高める。
4. ビタミン D — カルシウムの吸収を助ける。骨芽細胞の働きを促す。
5. ビタミン B 群 — 骨質を高める。骨の強度を維持する。
6. マグネシウム — 骨を強化し、骨形成を補う。骨を支える筋収縮を整える。



*体や骨は、多様な栄養素が複雑に作用して作られています。骨にいい食材の組み合わせを参考にし、いろいろな食材を彩りよく摂ることを心がけてみましょう。