

# 健康だより

## みんなではじめよう「骨活(ほねかつ)」のすすめ

近年、注目が高まっている「骨活(ほねかつ)」。骨活とは、食生活や運動で骨の健康を保つことです。骨がもろくなる骨粗しょう症は、若いうちから発症することもあり、10代から対策が必要とされています。骨活に取り組み、元気で若々しい身体を保ちましょう。

### 「骨活3つのポイント」

#### ① 1日3回、主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・芋・海藻)、主菜(肉・魚・卵・大豆)の揃ったバランスのよい食事をする。

骨の健康には、カルシウムに加え、カルシウムの吸収や骨への取り込みを助ける栄養素(ビタミンD、ビタミンK)も必要です。仕事などで忙しい20～30代は、カルシウムの吸収をよくする食べ合わせ(鮭×チーズなど)を知り、意識してとりましょう。ホルモンの影響で骨量が急に減る40～50代は、植物性エストロゲンを含む大豆製品がお勧めです。

栄養素	食品
カルシウム	牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、切り干し大根、油揚げ、もめん豆腐、しらす
ビタミンD	干ししいたけ、鮭、さんま
ビタミンK	小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、わかめ、納豆

#### ② ウォーキング、ジョギング、階段の上り下りなど、骨に重さのかかる運動をする。

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。忙しい方は、家事や仕事の合間にできる「ながら運動」(かかと落とし、スクワットなど)がお勧めです。40～50代の方は、ぜひ運動習慣をもちましょう。

#### ③ 生活習慣と環境を見直す。

- **禁煙をする。**喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させます。
- **定期的に骨密度を測る。**定期的に検査を受けましょう。
- **転倒しない環境づくりをする。**室内ではつまづく原因になるものを片付け、外出時は両手のあくリュックを使いましょう



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「骨粗鬆症予防のための食生活」  
厚生労働省 SMARTLIFEPROJECT 善方裕美先生と学ぶ骨粗鬆症予防「骨活のすすめ」