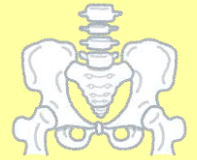




## カルシウムだけじゃない！ 骨の健康を支える栄養素とは？



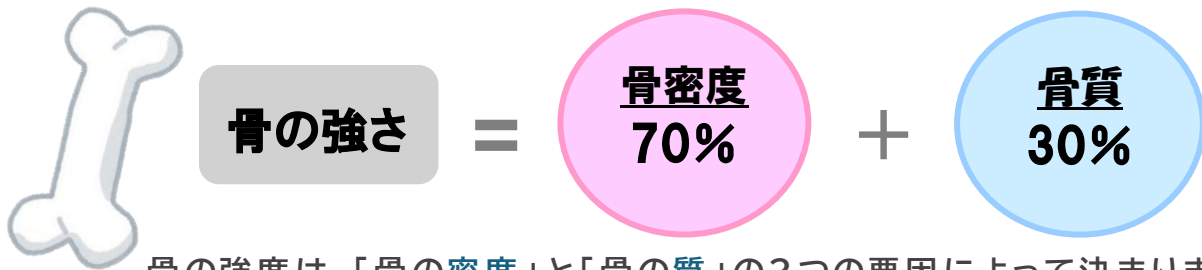
昨年、厚生労働省より「日本人の食事摂取基準(2025年版)」が公表されました。

「食事摂取基準」は、健康維持や生活習慣病予防のための栄養摂取の目安を示したもので、5年毎に改定が行われています。

今回改定された「食事摂取基準」では、「生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連」の項目で、高血圧・脂質異常症・糖尿病、慢性腎臓病の他に、新たに「骨粗鬆症」が加わりました。

### ～「骨粗鬆症」とは？～

骨の強度が低下してもろくなり、骨折の危険性が高まる病気のこと



骨の強度は、「骨の密度」と「骨の質」の2つの要因によって決まります。骨密度が70%、骨質が30%関与していると言われています。

骨密度は50歳前後から、年齢と共に減少します。

特に閉経後の女性は、エストロゲンというホルモンの減少によって骨密度が急激に減少します。骨密度が低下すると骨はもろくなり、軽い衝撃でも骨折しやすくなります。

また、骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になるので、体を動かす習慣がない人は骨が衰えやすいです。

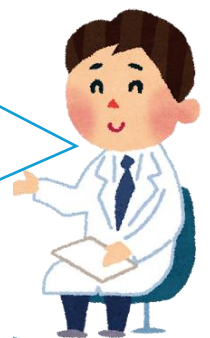
その他、過度の飲酒や喫煙はリスクになります。

### 骨密度検診は受けていますか？

骨密度は骨の強さを判定するための代表的な指標です。

骨の状態は検査で確認することが可能で、骨粗鬆症の予防や早期発見のためには、骨密度を測定し、自分の骨の状態を知っておくことが大切です。

特に女性は症状が無くても、40歳を過ぎたら、男性は60歳を過ぎたら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。



# 骨を丈夫にするためには？

## その① 食事を整え、必要な栄養素を摂る

骨を丈夫にするためには、骨の材料や代謝を助ける栄養素を十分にとることが大切です。栄養面では、**カルシウム**と**ビタミンD**・**ビタミンK**の摂取が欠かせません。

### カルシウム

#### ・骨の形成や維持に欠かせない栄養素

日本人の食事摂取基準（2025年版）による  
カルシウムの推奨量（mg/日）

年齢	男性	女性
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650
50～64歳	750	650
65～74歳	750	650
75歳以上	750	650






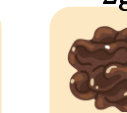

普通牛乳 180g  198mg	ヨーグルト 130g  156mg	チーズ 20g  126mg	ワカサギ 80g  360mg
ししゃも 50g  165mg	しらす 10g  52mg	木綿豆腐 75g  70mg	小松菜 80g  136mg

### ビタミンD

#### ・カルシウムの吸収を促進して 骨を丈夫にし、筋力高めます

日本人の食事摂取基準（2025年版）による  
ビタミンDの目安量（ $\mu\text{g}$ /日）

年齢	男性	女性
18～29歳	9.0	9.0
30～49歳	9.0	9.0
50～64歳	9.0	9.0
65～74歳	9.0	9.0
75歳以上	9.0	9.0



紅鮭 80g  26.4 $\mu\text{g}$	マイワシ 110g  35.2 $\mu\text{g}$	ぶり 80g  6.4 $\mu\text{g}$	さんま 100g  16.0 $\mu\text{g}$
しらす干し 10g  6.1 $\mu\text{g}$	きくらげ(乾) 2g  1.7 $\mu\text{g}$	舞茸 50g  2.5 $\mu\text{g}$	

### ビタミンK

#### ・カルシウムを骨に取り込み 骨を強くします

日本人の食事摂取基準（2025年版）による  
ビタミンKの目安量（ $\mu\text{g}$ /日）

1日150  $\mu\text{g}$ （成人男女）

モロヘイヤ 60g  384 $\mu\text{g}$	キャベツ 50g  40 $\mu\text{g}$	鶏むね肉 120g  19.2 $\mu\text{g}$	乾燥わかめ 1g  16 $\mu\text{g}$
菜の花 50g  125 $\mu\text{g}$	春菊 50g  125 $\mu\text{g}$	ほうれん草 60g  162 $\mu\text{g}$	納豆 40g  348 $\mu\text{g}$

普段の食事のなかで、椎茸や小松菜、豆腐を入れたお味噌汁を食べたり、納豆にしらすなどを混ぜて食べると美味しいだけでなく、自然と骨粗鬆症予防食になります。

## ～気をつけたい インスタント食品～

インスタント食品に多く含まれる『リン』という成分は摂取しすぎると、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。

全く食べないのではなく、食べる回数を減らすだけでもいいですし、普段から食べる機会が多くなる方は、その分のカルシウムを補えるよう、インスタントラーメンに少量のスキムミルクを加えたり、牛乳やヨーグルトを1日1杯プラスしてみるのもおすすめです。



## その② 太陽の光を浴びる(日光浴)

食事とともに大切なのが、太陽に当たることです。

カルシウムの吸収にはビタミン D が大切な役割を果たします。日光を浴びると、体内でビタミン D が生成され、カルシウムの吸収を促進、そして代謝を活発にさせ、骨を強くしてくれます。

冬であれば1時間程度、夏なら木陰で30分程度、戸外で過ごすよう心がけましょう。日陰でもビタミン D は生成されますが、室内のガラス越しではビタミン D を作る紫外線が通過しない為、効果が期待できません。

今のうちから骨粗鬆症のリスクを軽減しておきましょう。



## その③ 運動で骨を刺激する

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。散歩や階段の昇り降りなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

おすすめは、ウォーキングですが、自宅でかかと落としや、片足立ちも効果があります。家事の合間やテレビを見ながら等、ちょっとした隙間時間に運動を取り入れてみましょう！



## 話題の「MBP」はどんな効果がある？

「MBP(Milk Basic Protein)」とは、雪印メグミルクが発見した、牛乳に含まれる微量の機能性たんぱく質です。

骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐほか、骨を作る働きを助け、骨密度を高める機能があります。骨粗鬆症の予防や健康な骨を維持する為の有効な成分として、注目されています。

