

# LL健康ニュース

No.196

骨粗鬆症とは、骨に含まれるミネラルの量（骨量）が低下し、骨の構造が粗くなり、骨がもろくなつることで骨折を起こしやすくなつた状態をいいます。主にカルシウムの量を示す骨量は、20代～30代でピークとなり、その後減少します。特に40代以降の女性では、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌低下により骨量が急激に低下します。10代の頃から積極的に骨量を増やしておきことで、加齢による骨量の減少や骨粗鬆症の発症を遅らせることができます。不規生な食生活によっても骨の質が悪化し骨が弱くなるため、過度なダイエッタなどはしないようにしましょう。

骨量を増やすためには、意識して毎日カルシウムを多く含む乳製品、魚介類、大豆製品、野菜、海草類などの食品の摂取を心掛けましょう。ただし、カルシウムは体内にはわずかしか吸収されません。カルシウムの吸収を高めるためには、ビタミンKを含む納豆、野菜類、海草類などやビタミンDを含む魚類、きのこ類、卵類などを合わせて摂取しましょう。なお、ビタミンDは食事から摂取できるだけなく、日光を浴びることで体内で作り出すことができます。本人の食事摂取基準では、カルシウムの推奨量は1日あたり650mgと定められていますが、実際



の摂取量は、1日あたり約500mg程度と不足がちです。食事だけで十分な場合には、カルシウムと一緒にビタミンDなどが配合された医薬品や健康食品で補給しましょう。

自治体では、40～70歳の女性を対象として5年おきに骨粗鬆症定期検診を行っています。骨粗鬆症は自覚症状が少なく、背中が曲がっているだけだと思っていたら背骨が骨折していたということもあります。検診を受けて自分の骨量を知り、骨折の予防などに役立ていましょう。

**骨量を増やすには**

カルシウム  
+ ビタミンD ビタミンK

鉄は赤血球中のヘモグロビンに存在し、細胞に酸素を運ぶ役割があります。女性には月経があるため、男性よりも多くの鉄分が必要です。鉄はレバー、カツオ、貝類、緑黄色野菜などに多く含まれますが、鉄の吸収量は極めて少ないため吸収率を高めるアミノ酸やビタミンCと一緒に摂ると良いでしょう。

亜鉛は多くの酵素の構成成分で、DNA合成や細胞分裂に関わり、細胞に酸素を運ぶ鉄

微粒ミネラル



人は生きる上で、主要な栄養素の糖質やタンパク質だけでなく、鉄、亜鉛などの「微量ミネラル」を摂取しなければなりません。他にも、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンも体に必要な微量元素です。それぞれどのような働きをしているのでしょうか。

鉄は赤血球中のヘモグロビンにあります。欠乏すると貧血を起こします。女性には月経があるため、男性よりも多くの鉄分が必要です。

その他の、主な微量ミネラルの働きについては表の通りです。微量ミネラルの摂取量は、多すぎても少なすぎても良くありません。また、他のミネラルの摂りすぎによって吸収率が下がってしまうミネラルもあります。サプリメント等で補給する場合は目安量を確認して適切な摂取を心掛けましょう。

ながら腸内フローラを形成し、人

で、「腸内フローラ」という言葉が話題になっています。人の腸に棲む腸内細菌は数百種類、約百兆個いるといわれており、小腸から大腸までそれぞれの細菌が棲み易い場所に分布し、その種類ごとに集団を形成しながら棲みついています。この様相を腸内細菌叢あるいは腸内フローラといいます。

私たちの腸内には、人にとって良い働きをする有益な菌（ビフィズス菌や乳酸菌）だけでなく、発がん物質や毒素を作ったり、腸内環境を整える習慣“を取り入れましょう。

○寝ている間は腸が働く時間であり、音楽、映画など没頭できる趣味の時間を楽しんだりしてストレスを発散する。

○食物繊維や発酵食品などを含むバランスの良い食事を1日3食きちんと摂る。

○腸の動きを活発にする適度な運動を習慣にする。

○寝ていても、十分な睡眠をとる。

○十分な睡眠

○バランスの良い食事

○適度な運動

○ストレス発散

○腸を元気に！

○湯船に浸かってリラックスした

○浴槽に浸かってリラックスした

○浴槽に浸かってリラックスした