

DR.YOKO's CAFE

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方をお伝えします。

今月の
テーマ

骨のアンチエイジング

20歳から気をつけたい

体を支える大事な骨は、タンパク質とカルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルから出来ている組織で、絶えず変化をしています。人間には206本の骨があり、体を支えるだけでなく、内臓などの臓器を守ったり、ミネラルを貯蔵したり、赤血球や白血球を生産するという役割も果たしています。

骨の老化を防ぐ為には、20歳までの栄養が非常に重要で、20歳をピークに骨密

度は徐々に低下していきま
す。栄養をバランスよく摂
り、骨密度の低下を防ぐこ
とが、骨のアンチエイジ
ングには重要なのです。

骨を強くする食べ物

骨をつくるといえば、①
カルシウムを一番に思い浮
かべますが、カルシウムの
摂取だけでは骨の老化防
止には不十分です。

②カルシウムの吸収を助
けるビタミンD、③カルシ
ウムの沈着を手伝うビタミン
K、④日本人に不足しがち
なマグネシウムなどのミネ
ラルを摂ることで骨のアン
チエイジングに役立たせま
しょう。栄養やカロリーバ
ランスの良い食事を摂るこ
とで、ミネラル分を補いま
しょう。

骨を老化させる食べ物

せっかく骨に良い食べ物
を摂取しても、骨の栄養を
排除する食べ物が多いと骨
は強化されません。①食
過ぎると骨のカルシウムが
減るリン(加工食品に多い)
②カルシウムの吸収を妨げ
るアルコールは、極力減ら
しましょう。

骨を強くする運動

骨は負荷がかかるほど骨
をつくる細胞が活発化し、
強くなる性質があります。
散歩や階段利用など日常
での運動を増やしましょう。
運動は、ご自身の体の状
態に合わせて無理なく続け
ることが大切です。膝に痛
みのある方は、運動の前に
医師に相談してください。

定期的な骨密度検査

症状が無くても、40歳を
過ぎたら定期的に検診を受
けましょう。特に閉経後の
女性は、可能であれば1年
に1度、検診を受けると良
いとされています。自治体
の検診や医療機関へご相談
ください。

紫外線対策は ほどほどに

カルシウムの吸収を助け
るビタミンDは、紫外線を
浴びることで体内でもつく
られます。適度な日光浴は
骨の健康に役立ちます。
冬は30分〜1時間程度
夏は木陰で30分程度過
ぎずだけで充分です。過度な紫
外線対策を行う方は、ビ
タミンD不足が心配です。

骨粗しょう症とは？

加齢や閉経により新陳代謝のバランスが崩れ、骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気。



健康な人の骨



骨粗しょう症
患者さんの骨

食べ物の例

バランスよく摂りましょう！



カルシウム

乳製品、干しエビ、小松菜、大豆製品など



※ 骨粗しょう症予防のための
カルシウムの摂取推奨量は1日700~800mgです。



ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、シイタケ、卵など



ビタミンK

納豆、ホウレン草、ブロッコリーなど



マグネシウム

大豆製品、アーモンド、海藻、玄米など



医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー4F
TEL: 022-221-0066(代表)
記事のお問合せ先TEL: 022-221-1274

「未病」からの本気の身体
づくりをモットーに、健康
寿命100歳を目指し、ほん
のちよつと役立つ情報をお
届けいたします。
気付かないうちに骨折し
ていたなんて話をよく聞
きます。丈夫な骨形成には
「食事」と「運動」が必要
です。また、骨の若返りに
はカルシウムはもちろんで
すが、ミネラル成分のマグ
ネシウムを摂ることで効率
よく骨にカルシウムを定着
させることができます。小
魚と一緒にわかめを食べる
などちよつとした工夫で丈
夫でしなやかな骨のアンチ
エイジングが実現します。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子