



問屋町 第71号



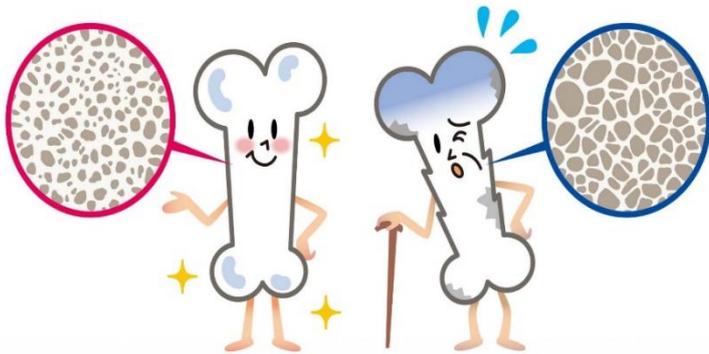
すこ 健やかLetter

発行日：2022年6月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

以前第12号で「ビタミンD」は「カルシウム」と共に、骨にとって重要な役割を果たしているとお伝えしました。そこで、今号ではこの2つと併せて、健康な骨を作るのに欠かせない栄養素についてお伝えします。

カルシウムだけじゃない！

健康な骨を作る栄養素



骨密度は20代でピークに達し、50代からは徐々に低下して骨がもろくなり、骨粗しょう症が起きやすくなります。けれども、何歳からでも運動や食事などの生活習慣を改善すれば、骨密度の低下のスピードを緩やかにし、骨粗しょう症のリスクを減らすことができるのです。

健康な骨を作るための2つのポイント

- ① 健康な骨を作るためには「カルシウム」だけではなく、「たんぱく質」「ビタミンK」「ビタミンB群」「ビタミンD」などの栄養素も必要です。毎日の食事にこれらの栄養素が豊富な食材を取り入れましょう。
- ② 丈夫な骨づくりにはビタミンDは不可欠です。ビタミンDは食事から摂取するだけでなく、日光に当たることで体内で作り出すこともできます。夏は日陰で30分程度、冬は1日1時間が目安です。

詳しくは裏面をご覧ください。

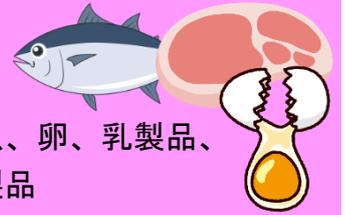
健康な骨を作る栄養素と豊富な食材

カルシウム



- ★豊富な食材：乳製品、大豆製品、魚、緑黄色野菜、海藻、ごま
- ★1日の推奨摂取量：600～800mg
- ★摂取の目安：乳製品から効率良く摂れ、牛乳 200ml で約 200mg のカルシウムが補えます。チーズやバターは乳脂肪分や塩分も多く含むので、摂取量に注意。

たんぱく質



- ★豊富な食材：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
- ★1日の推奨摂取量：女性 50g、男性 60g
- ★摂取の目安：鶏肉 150g、卵 1 個、豆腐半丁で推奨量を摂取可能。
- ★骨の質を高めるコラーゲンの材料になります。また、骨折の予防につながるしっかりした筋肉を作るのにも不可欠です。

ビタミンB群



- ★豊富な食材：肉、魚、精製されていない穀物、緑黄色野菜
- ★たんぱく質が分解される時に不足していると、有害物質が溜まって骨と血管を傷めます。また、冬は不足しがちなので、新鮮な野菜を摂るようにしましょう。

ビタミンK



- ★豊富な食材：納豆、緑黄色野菜、卵
- ★1日の推奨摂取量：150 μ g
- ★摂取の目安：納豆 1 パックで 250～300 μ g を摂取可能。
- ★骨を作る働きを促進します。

骨の健康に不可欠な栄養素 ビタミンD

丈夫な骨づくりにはビタミンDが不可欠です。ビタミンDが著しく不足している人は、そうでない人と比べて骨折リスクはなんと 6.6 倍に。ビタミンDは魚やきのこに豊富に含まれており、1日の推奨摂取量 8.5 μ g は鮭なら約 60g で摂取できます。また、カルシウムの腸での吸収を助ける働きがあるので、カルシウムと一緒に摂ると効果的です。



さらに、ビタミンDは日光に当たることで、体内で作り出すことができます。皮下脂肪にはビタミンDの素になるコレステロールの一種が含まれていて、これに紫外線が当たるとビタミンDが合成されます。夏は日陰で 30分程度、冬は 1日 1時間が目安。日焼け止めは塗り過ぎないようにし、手足や顔などに日光が当たるようにしましょう。ただし、紫外線の当たり過ぎには注意を。



NHK健康チャンネル (<http://www.nhk.or.jp/kenko/>)、伊藤貞嘉、佐々木敏
監修『日本人の食事摂取基準 (2020年版)』(第一出版、2020)を加工し作成