

前回は骨粗しょう症の概要（メカニズム）と検査についてお伝えしました。今回は、日常生活においてご自身でできる骨粗しょう症予防について紹介したいと思います。

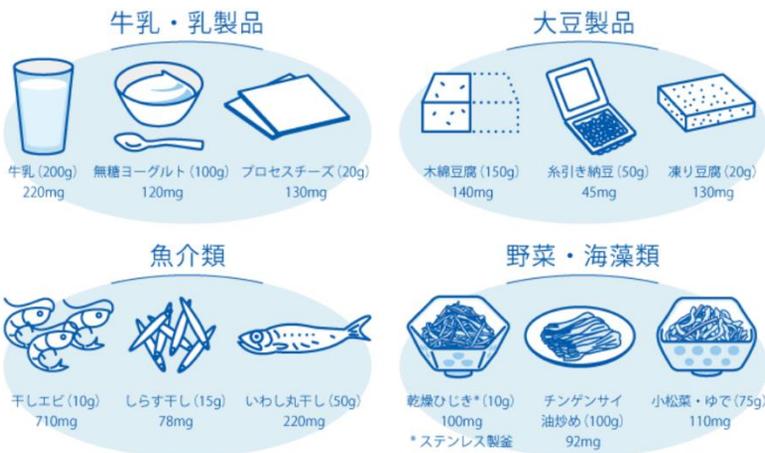
## 骨粗しょう症予防の三原則

骨粗しょう症予防の三原則は、「①食事、②運動、③日光を浴びる」です。

### ① 食事 ～適切な体重維持と骨を強くする栄養素～

- 骨粗しょう症の予防として、体重や筋肉を維持するために**適切なエネルギー**をとり（やせは骨粗しょう症リスク）、バランスよく栄養素を摂取することが重要です。
- 骨粗しょう症予防に関わる栄養素として、「**カルシウム**」「**ビタミンK**」「**ビタミンD**」は特に重要です。その他にもビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、タンパク質は、骨密度・骨強度ともに影響を与えます。

#### <カルシウムを多く含む食品と含有量>



#### <ビタミンDを多く含む食品と含有量>



カルシウム  
骨の構成成分

ビタミンD  
カルシウムの  
吸収・再吸収を  
促進



ビタミンK  
カルシウムが  
骨に沈着するのを  
サポート

#### <ビタミンKを多く含む食品と含有量>

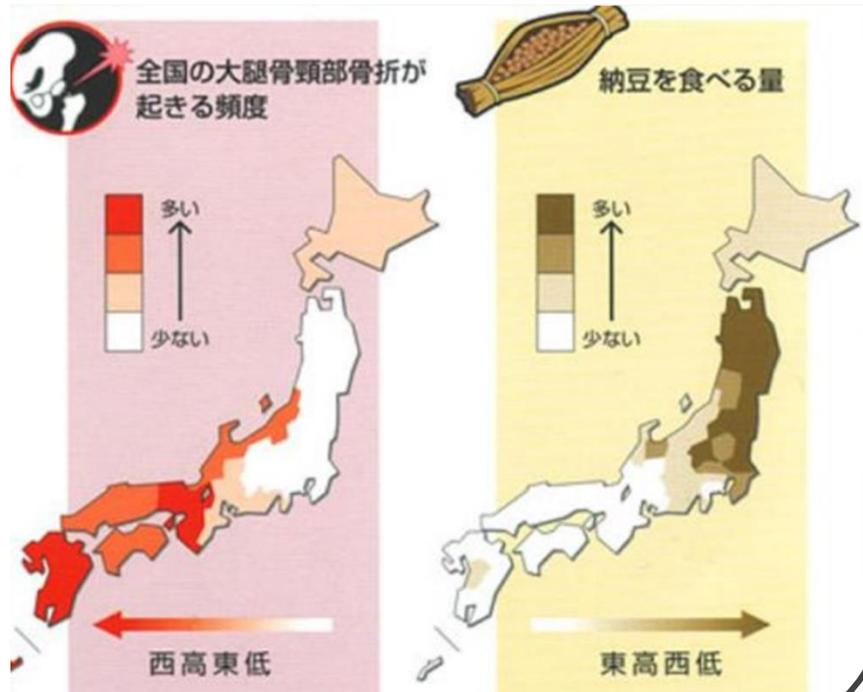


## 東日本と西日本における納豆の摂取量と骨折頻度の差

骨粗しょう症予防に有効な栄養素としてビタミンKを紹介しました。

ビタミンKは納豆に多く含まれますが、「納豆をよく食べる東日本」と「あまり食べない西日本」では、骨折の頻度に差がある（西日本で骨折頻度が高い）ことが調査報告で示されています。

出典：厚生省調査、  
総務省家計調査



## ② 運動 ～骨に刺激を与える～

- ・骨粗しょう症予防として、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。
- ・骨は縦（長軸）方向に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すといわれます。**ウォーキングやジョギングのような重力がかかる運動**が効果的です。軽いダンベルを持つての**ダンベルウォーキング**はより効果が期待できます。
- ・**筋肉トレーニング**も筋肉や腱を介して骨に刺激を与えることができます。ウォーキングでは強化しにくい上半身の骨を鍛えるためにも有効です。

## ③ 日光を浴びる ～ビタミンDを体内で合成する～

- ・ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため骨粗しょう症予防に重要な栄養素です。身体で働く**ビタミンDの約80%は日光に当たることで合成**することができます。
- ・日光浴の目安は、「夏：木陰で15分～30分」、「冬：日向で30分～1時間」です。日焼けが気になる方は、**手のひらを日光浴**させることもおすすめです（手のひらはメラニン色素が少なくあまり日焼けしない部位ですが、ビタミンD生成においては他の部位に劣りません。ただし、日焼け止めが残っているとビタミンD生成を阻害されます）。
- ・直接日光は避け、**日陰で過ごす**ことは十分な効果を期待できます。一方で、窓ガラスは、ビタミンDを生成する紫外線（UVB）をカットします。そのため、ビタミンDの生成を目的とした窓越しの日光浴は勧められません。