

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

# why's square

No.343

2019年 8月号

骨粗しょう症対策に不可欠です

## カルシウム

今日も元気！ ホワイズ健康生活 2  
カルシウム

教えてホワイズ 栄養素Q&A 6  
総合的なミネラル補給

からだが変わる！ 健康セルフケア 7  
大またステップ

管理栄養士のコラム 8  
夏は免疫力の低下に要注意！



# 骨粗しょう症対策に不可欠です カルシウム

## 60代から急増する骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨量が減って骨がもろくなる病気です。原因は、カルシウムの摂取不足、加齢、閉経（女性ホルモン減少）、喫煙、運動不足、糖尿病やステロイド薬の使用などです。患者数は圧倒的に女性に多く、男性の3倍！ 60代から急増します。

## 3人に2人は骨折に気づかない

「自分はまだまだ大丈夫！」そう思っている、荷物を持ち上げるなど、ちょっとした動作で気づかないうちに骨折していることが多く、3人に2人は「いつのまにか骨折」になっていると言われます。

## 寝たきりや認知症のリスクも

骨粗しょう症により骨折すると、背中や腰が曲がり、身長が低くなります。脚の付け根の骨を骨折すると、歩行困難から寝たきりになり認知症のリスクも上がります。適度な運動と併せて、カルシウムを積極的に摂り、骨粗しょう症対策をしっかり行いましょう。

### カンタン 骨粗しょう症チェック

#### ①計算してみましょう

$$\left( \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{年齢 (歳)}} \right) \times 0.2 = \text{ }$$

#### ②赤枠の数字はいくつでしたか？

-4未満だった人	高リスク
-4から-1だった人	中リスク
-1より大きかった人	低リスク

中～高リスクの人は骨粗しょう症に陥っている可能性が高い状態です。

高リスクの人の約8割、中リスクの人の約6割が、骨粗しょう症の精密検査が勧められるレベルでした（長崎県の調査より）

# 骨粗しょう症の対策には

## 1日1000mgのカルシウムが必要です

骨粗しょう症の対策には1日1000mgが必要ですが、日本人は慢性的に不足しています。カルシウムは骨だけでなく、血液や筋肉、神経などの全身に必要な栄養素です。

### 1000mgを一般食品で摂るのは大変！！

	摂取量	カルシウム (mg)
牛乳	コップ1杯 (180ml)	198
ヨーグルト	2カップ (140g)	168
プロセスチーズ	1個 (15g)	95
納豆	2パック (80g)	72
豆腐	1丁 (300g)	171
豆乳	コップ1杯 (180ml)	56
ししゃも	2尾 (22g)	73
しらす干し	大さじ3杯 (15g)	32
小松菜	おひたし1皿 (50g)	75
チンゲン菜	おひたし1皿 (50g)	60

合計 カルシウム1000mg、エネルギー776Kcal、脂質36.7g、食塩相当量2g

### 気をつけて！

#### 夏はカルシウムが不足しやすい

カルシウムは汗からも排出するため、夏はカルシウム消費に拍車がかかります。夏に1時間の運動を行うと約1ℓの汗をかきますが、その際、40～80mgのカルシウムが失われます。



栄養食品を利用して丈夫な骨を守りましょう

# カルシウム＋吸収を高める成分も一緒に



## 骨粗しょう症対策に必須の栄養素 カルシウム

カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類などに含まれます。ただし食べた量がすべて吸収されるのではなく、牛乳では40%、小魚では30%、野菜では20%しか吸収されません。

加えて、年齢とともに腸からの吸収率が下がるため、一般食品だけで十分に補うことは不可能です。栄養食品を利用して、毎日しっかりカルシウムを補いましょう。

## カルシウムの吸収を高める成分② ビタミンD

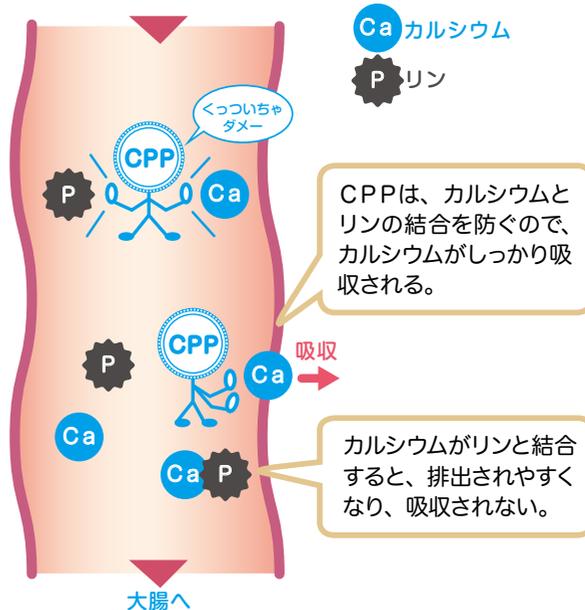
ビタミンDもカルシウムの吸収を高める栄養素です。干しいたけなどに多く含まれますが、最近は天日干しではないものが多く、ビタミンDの含有量が多くはないため、食品だけで摂取するのは困難です。

また、ビタミンDは日光に当たると皮膚から合成されます。しかし最近は、過剰な紫外線対策から日光に当たる機会が減り、ビタミンDが不足しやすくなっています。

## カルシウムの吸収を高める成分① CPP (カゼインホスホペプチド)

加工食品やインスタント食品などに含まれるリンを過剰に摂ると、カルシウムとリンがくっついて、尿や便とともに排出されてしまいます。つまり、カルシウムの吸収率が下がるということです。

CPPと一緒に摂ると、カルシウムとリンがくっつくのを防ぎ、カルシウムを効率よく摂ることができます。



## カルシウムの吸収を高める成分③ マグネシウム、フラクトオリゴ糖

【マグネシウム】 骨に必要な栄養素で、骨や歯にカルシウムが行き渡るよう調節する働きがあります。

【フラクトオリゴ糖】 善玉菌を増やす成分。善玉菌が増えると腸内が酸性になり、カルシウムが吸収されやすい環境に。

### 骨粗しょう症で治療中の人 カルシウムはしっかり摂りましょう

コラム

骨粗しょう症で薬が処方されると、「薬を飲んでいるから大丈夫」と思ってしまふ人もいられるかもしれません。でも、これは誤りです。薬にはいろいろな種類があり、たとえカルシウム製剤が処方されていても、食事の見直しは必要です。栄養食品で骨の材料になるカルシウムなどを摂り、運動で骨に負荷をかけることで、骨を強化しましょう。

体内のバランスを整える

# 総合的なミネラル補給

**Q** ミネラルは体内で作り出すことができる？

**A** ミネラルは体内で作り出すことができないため、食品から補うのが唯一の手段です。しかし近年、食品のミネラル含有量は激減！ さらに冷凍食品や宅配弁当、総菜などの多用からミネラル不足に陥る人が増えています。

**Q** ミネラルはカルシウム以外にどんな種類があるの？

**A** ミネラルにはカルシウムのほか、不足しやすいミネラルとして鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレン、マグネシウム、クロム、モリブデンがあります。これらは吸収率も低いため、効率よく摂取できるミネラル酵母の入った栄養食品を利用しましょう。

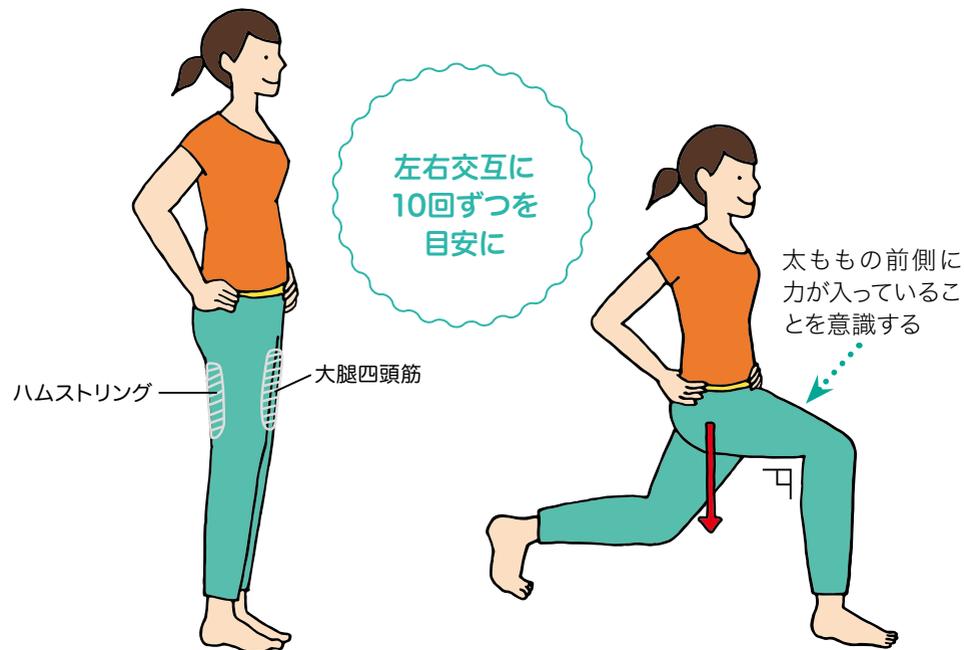
ミネラルは栄養食品で摂りましょう

総合的にバランスよく摂ることで、健康作りに役立てることができます。



# 大またステップ

太ももの前側だいたいしとうきん（大腿四頭筋）と裏側（ハムストリング）を鍛える体操です。太ももを引き締めるとともに、ひざ周辺についたぜい肉を落とす効果もあります。



① 腰に両手を添え、両脚をそろえて背筋を伸ばして立ちます。

② 背筋を伸ばしたまま、右脚を前に大きく踏み出します。ひざが90度になるまで腰を落としたり、元の姿勢に戻します。左脚も同様に行います。

Point  
ポイント！

ここに注意

脚を前に踏み出すときに、極端に大きく踏み出しすぎると元の姿勢に戻れなくなるため、ご注意ください！

管理栄養士  
平川 雅子

## 夏は免疫力の低下に要注意!

新しいおしゃれなサンダルを買って意気揚々と外出を楽しんでいた夏。しかし、慣れないサンダルは私の足に靴ずれを作りました。20代前半だし、夏は免疫力が高いはずなのに、なかなか治らない…。どうしてだろうと不思議に思っていました。じつは、そのころから始まった猛暑により、夏が、もっとも免疫力が低下する季節となっていたのです。

それを知って、いまはしっかり対策をしています! 具体的には、免疫細胞の7割が集まるとされる腸内で働く乳酸球菌(フェカリス菌)を、1日1兆個摂ること。フェカリス菌は、免疫力を高め、白血球を元気にしてくれます。市販のヨーグルトでは見つけることができません。しかも、1日1兆個を摂ることも困難です。栄養食品を上手に利用して免疫力を高め、夏ばてやかぜに負けない元気な夏を過ごしましょう。



ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

### ホワイズ製品取扱い販売会社のご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080  
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872  
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 093(931)3331  
〒802-0074 北九州市小倉北区白銀 1-3-10 あいうらビル 706
- (株) エム・シー・エフ  
本社 ☎ 092(473)4569  
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23  
東京事業部 ☎ 03(3279)4653  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い  
ホワイズ製品は子どもがお届けします。