



令和7年(2025年)2月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県彦根市永原上町664

TEL 077(587)3688MC FAX 077(587)5441

URL: <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kankei@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市番部町3-4-1-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0085 大阪府大阪市東都賀区あさぎ5丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

* 食にまつわる豆知識

～ ナッツは間食に良い? ～

* ながら運動で運動不足を解消!

～ 体幹(全身のバランス)運動～

骨粗鬆症を
予防しよう

まだまだ寒い日が続きますが、寒い時期は動くことが億劫になり、家に閉じこもりがちになる人も多いのではないでしょうか。体を動かすことが極端に少ないと、骨も筋肉も衰えます。そのため、冬の寒い季節では特に骨折者数が増える傾向にあります。さらに、骨粗鬆症になると、わずかな衝撃でもより骨折しやすくなります。そこで今回は、骨粗鬆症の予防方法についてご紹介します。

骨粗鬆症とはどんな病気?

骨粗鬆症とは、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症に罹患された方の約7割が女性です。特に閉経後に発症するケースが多く、50歳代前後から急激に増加します。

最近では、無理なダイエットや生活習慣の乱れなどから、若い世代の発症も増加傾向にあります。また、男性でも高齢になるほど発症率が高くなるため、油断は禁物です。



骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位



骨粗鬆症により骨折しやすい部位は、背骨(脊椎椎体)、脚の付け根(大腿骨近位部)、手首(橈骨)、腕の付け根(上腕骨)です。

大腿骨近位部は、骨折すると歩行が困難になり、要介護状態になるリスクが高くなる骨折部位です。大腿骨近位部の85%は転倒が直接の原因となっているので、骨粗鬆症の治療とともに転倒予防も重要です。

骨粗鬆症予防の3本柱

■ 食 事：骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、

- ① カルシウム (骨の材料)
- ② ビタミンD (腸管からカルシウムの吸収を助ける)
- ③ ビタミンK (体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要な) の3つです。

カルシウムは腸管からの吸収率が低いため、ビタミンDやビタミンKなどの栄養素も併せて摂ることが健康的な骨づくりの秘訣です。

カルシウムの多い食品：乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)

魚介類(干しエビ・ししゃも・しらす干し)

大豆製品(豆腐・納豆)

野菜類、海藻類(ひじき・小松菜)など

ビタミンDの多い食品：魚介類(イワシ・サンマ・サケ)

きのこ類(キクラゲ・シタケ)など

ビタミンKの多い食品：モロヘイヤ、春菊、ホウレンソウ、納豆、チーズなど



■ 運 動：運動をすることで骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。

また、運動を続けると血液の流れがよくなり、骨を作る細胞の働きが活発になります。

■ 日光浴：適度に日光に当たることで骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作ることに役立ちます。1日15分ほど日光に当たると効果的です。

食にまつわる豆知識

ナッツは間食に良い？



スーパーやコンビニで多くの種類が並んでいるナッツですが、皆さんはナッツに対してどのようなイメージを持っていますか？栄養素が豊富、腹持ちが良いなど、「健康的なおやつ」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。確かにナッツには栄養素が豊富に含まれていますが、同時に高エネルギー・高脂質でもあります。そこで今回は、間食にナッツを選ぶ際のポイントについてご紹介します。



【素焼きのもの（油や塩が添加されていないもの）を選ぶようにする】

ナッツには油で揚げたタイプのものと、油を使用していないタイプのものがあります。油が使用されていない素焼きのものを選ぶことで、余分なエネルギーをカットすることができます。また、味付けされているものはその分塩分も多くなるため、エネルギーや塩分が気になる方は無塩タイプを選ぶようにしましょう。

【食べる量に注意】

1日の間食の目安は200kcalまでとされています。ナッツによってエネルギーは異なりますが、アーモンドやピーナッツは25粒程度、くるみは5粒程度、さまざまな種類のナッツを食べたい場合は片手いっぱい分（25g程度）を目安にしましょう。また、よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し、少量でも満足感を得ることができます。



な が ら 運 動 で
運 動 不 足 を 解 消 !

体幹（全身のバランス）運動

脊柱を支えている体幹の筋肉を鍛えることで、体を支えられるようになるため、姿勢が良くなります。また、姿勢や動きが安定することにより、腰痛の予防・改善も期待できます。簡単にできる運動なので、全身のバランスを整えるためにも、ぜひ行ってみましょう。



四つん這いの姿勢を取り、顔は下（斜め前）に向ける。



息を吐きながら対角線上の手と足を同時に上げ、そのままの状態を10秒キープする。
息を吸いながら元の位置へ戻す。



POINT

- ☆バランスをとることが難しい方は、まずは秒数を減らして行ってみましょう。
- ☆背中を反らすと腰を痛めます。お腹に力を入れて行いましょう。