

何歳からでも遅くない「骨貯金」

骨密度は 20 歳頃が一番高く、その後男性は 60 歳、女性は 50 歳頃から低下しはじめ、骨粗鬆症になりやすくなるといわれています。骨密度が減って骨折をしないように、貯金のように骨の量を増やしたり維持したりすることを「骨貯金」と呼びます。

<日常生活に潜む落とし穴！骨貯金が減る原因>

①「女性ホルモンの減少」

骨には、骨を溶かす「破骨細胞」と骨を新しく作る「骨芽細胞」の 2 つが存在しており、約 3 ヶ月かけて新しい骨を形成しています。ところが、女性の場合は女性ホルモンの減少により破骨細胞が骨芽細胞の数を上回ってしまうため、細胞のバランスが保てなくなります。

②「動かない」

骨は、重力に逆らう縦方向の負荷を加えると、骨芽細胞が活発になるといわれています。そのため、動かさずにごろごろしている生活を送っていると骨貯金の減少につながります。

③「カルシウム不足」

骨は主にカルシウムから作られています。そのため、魚や乳製品などは骨にとって大事な食材。不足すると骨貯金が減る原因になってしまいます。

④「ビタミン D 不足」

ヒトは、日光に当たることでビタミン D を生成することができます。ビタミン D にはカルシウムの吸収を助ける効果があるため、1 日 15 分程度日を浴びてビタミン D を生成することが良いです。さらにビタミン D は魚・きのこ類に多く含まれているので、食べ物から摂取することも大事な骨を作ることに繋がります。

<骨貯金を増やす方法>

① 食事改善

骨貯金を増やすにはカルシウムとタンパク質が含まれている大豆製品（納豆・豆腐・豆乳など）を日頃から積極的に摂取するのがおすすめです。

② 運動

かかと上げ

- ▼肩幅程度に足を開く
- ▼かかとを上げて落とす
- ▼20 回を 1 日 3 セット行う

片足立ち

- ▼椅子などの支える物に掴まり片足を上げる
- ▼背筋を伸ばして立ち前を見る
- ▼左右 1 分ずつ 1 日 5~10 回

