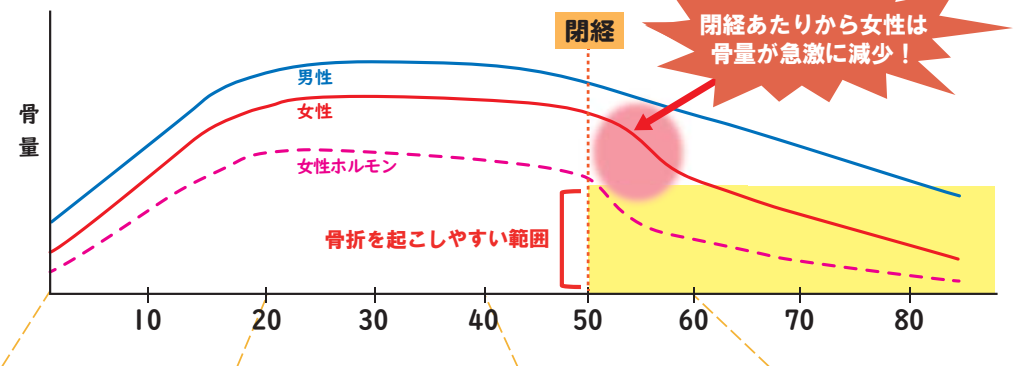


# ライフステージ別 骨の健康づくり



乳幼児期・成長期      成人期      中年期      高齢期

**骨を大きく、太くする**      **骨量のピークを高める**      **骨量減少を防ぎ、骨を維持**

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>骨の貯金をする</b><br/>骨量は、成長期に増えます。カルシウム摂取と運動により、強い骨に育ちます。</p> <p><b>無理なダイエットをしない</b><br/>栄養とホルモンのバランスを悪くし、骨の形成を妨げます。</p> | <p><b>たばこを吸わない</b><br/>たばこはカルシウムの吸収を妨げます。</p> <p><b>不規則な生活をしない</b><br/>仕事や子育てなどで忙しく、生活習慣が乱れやすくなります。朝食抜き・運動不足・過度の飲酒・睡眠不足などは、骨粗しょう症だけでなく、多くの生活習慣病につながります。</p> <p><b>妊産婦は意識をする</b><br/>妊娠・授乳期は、一時的に骨量が減ることがあります。適正体重の維持とカルシウムの適量摂取を意識しましょう。</p> | <p><b>検査を受ける</b><br/>40代になると徐々に骨量が減少します。骨粗しょう症検査を定期的に行うことで、早期治療と安心につながります。</p> <p><b>閉経後の健康管理に配慮する</b><br/>50代で多くの女性は閉経を迎えます。骨の形成を促進する女性ホルモンが急激に減少するため、より関心を高めて生活することが必要です。</p> | <p><b>慎重に体を動かす</b><br/>加齢とともに骨は弱くなり、筋力やバランスも低下します。無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。</p> <p><b>住環境を整える</b><br/>高齢者の骨折の多くは、家の中の転倒で起きています。つまづきそうなものは片づけ、手すりをつける、段差をなくすといった対策をし、転倒を未然に防ぎましょう。</p> |
|---|--|---|---|

**女性は40歳を過ぎたら 骨粗しょう症検診を!**

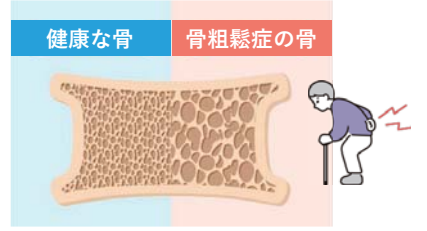
尾道市では40～70歳の5歳刻みの女性を対象に、集団健診にて骨粗しょう症検診を行っています。検査を受けて骨の状態を把握し、今後の健康管理・骨粗しょう症予防をしましょう。

※骨粗しょう症検診の対象以外の方は、成人健康相談や市民健康まつり等で実施する骨密度測定をご利用ください。

# みんなで! ほね 骨活 かつ おのみち プロジェクト

## ご存じですか? 骨粗しょう症とは...

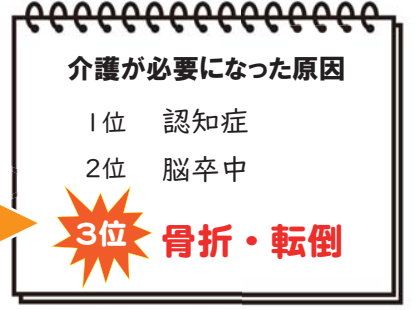
骨粗しょう症は、骨の強度が弱くなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。



## 原因

|   |   |
|---|---|
| <p><b>避けられないもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加齢</li> <li>閉経</li> <li>遺伝</li> </ul> | <p><b>避けられるもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙</li> <li>偏食</li> <li>過度の飲酒</li> <li>カフェイン</li> <li>日光浴不足</li> <li>運動不足</li> <li>無理なダイエット</li> </ul> |
|---|---|

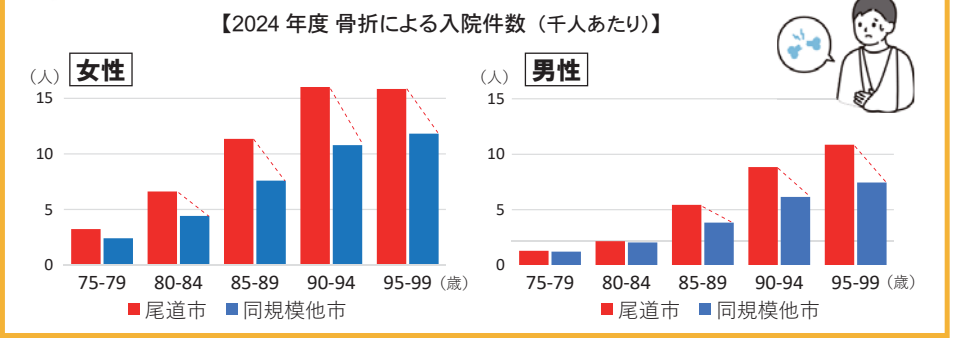
過去に骨折した人は、骨折リスクが約 **2~4倍**



出典: 骨粗鬆症財団ホームページ

出典: 厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」

## 尾道市は他市と比べて骨折が多い!



出典: 国保データベース (KDB) システム (2026年2月抽出)



# 骨粗しょう症を防ぐ生活習慣

## 運動

運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる働きが活性化します。

### かかと落とし

※不安定な場合は、足を肩幅に開いたり、イスの背もたれなどにつかまったりして行う。

- かかとを上げて、つま先立ちになる。
- 勢いをつけて、かかとをストンと落とす。

1セット20回  
1日1~3セット

### ウォーキング

あごを引き、視線は前方へ。

肩の力を抜く。

お腹を締めて、軽く胸を張る。

1日30分程度  
週3~7回

大腿で歩く。

※ 無理のない範囲で、ご自身に合わせたペースで行いましょう。

## 日光浴

紫外線を浴びることで、体内にカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**がつけられます。屋外または窓を開けて15分程度、日を浴びるようにしましょう。



## 食事

**カルシウム**を多く含む乳製品や大豆製品などを意識して摂りましょう。骨粗しょう症予防に必要なカルシウム量は**700~800mg/日**です。また、**ビタミンD**や**ビタミンK**などの栄養素をバランスよく食事から摂ることが大切です。

### カルシウムを多く含む食品

#### 乳製品

牛乳 (200g) 220mg  
チーズ (25g) 160mg

#### 大豆製品

木綿豆腐 (150g) 140mg  
厚揚げ (60g) 140mg

#### 小魚・海藻

イワシ丸干し (30g) 130mg  
ひじき (乾10g) 100mg

#### 野菜

小松菜 (ゆで70g) 110mg  
水菜 (生50g) 105mg

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

※**サプリメント**によるカルシウムの過剰摂取は便秘や腎臓結石のリスクを高めます。栄養は食べ物から摂ることを基本にし、サプリメントのとり過ぎには注意しましょう。

### カルシウムの吸収を助ける食品

#### ビタミンD

サケ 干しシイタケ 卵 きくらげ など

#### ビタミンK

納豆 ほうれん草 ブロccoli など

### カルシウムの吸収をさまたげる食品

#### リン

インスタント食品 スナック菓子 など

#### 食塩

漬物 加工肉 干し魚 など

いつもの朝ごはんにも **カルシウムちよい足し** できます！

### 《ごはん食派》

カルシウム 63mg

- さくらえび 小さじ1 33mg
- 納豆 1パック 45mg
- ごま 小さじ1 36mg
- 切干大根 10g 50mg
- 木綿豆腐 1/4丁 70mg

カルシウム 合計 297mg

### 《パン食派》

カルシウム 53mg

- 乾燥ワカメ 小さじ2 32mg
- チーズ 1枚 101mg
- 牛乳 100cc 110mg
- ちりめんじゃこ 小さじ1 43mg

カルシウム 合計 339mg

## カルシウムたっぷりおすすめレシピ



鮭の和風ミルクスープ

エネルギー：151kcal たんぱく質：16.9g  
カルシウム：124mg 塩分相当量：1.9g

#### 材料（4人分）

生鮭の切り身 大2枚  
長ねぎ 1/2本  
にんじん 1/4本  
しめじ 1パック  
ブロッコリー 1/4個  
水 160cc  
和風顆粒だし 小さじ2  
みそ 大きじ2  
牛乳 160cc

#### 【作り方】

- 鮭は大きめの一口大、長ねぎは5mm幅の斜め切り、にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- 鍋に水・顆粒だしを入れて煮立たせ、鮭・長ねぎ・にんじん・しめじを加え7分煮る。
- 少量のだしで溶いたみそを②に溶かし入れ、牛乳とブロッコリーを加えて沸騰直前まで温める。（牛乳を入れたら煮立たせない。）



納豆キムチチーズチヂミ

エネルギー：185kcal  
たんぱく質：8.2g  
カルシウム：122mg  
塩分相当量：1.6g

#### 材料（4人分）

納豆 1パック  
キムチ 100g  
ピザ用チーズ 40g  
玉ねぎ 1/4個  
にら 1/2袋  
☆小麦粉 大きじ4  
☆片栗粉 大きじ2  
☆卵 1個  
☆水 大きじ3  
ごま油 大きじ1  
★ポン酢醤油 大きじ2  
★ごま油 小さじ2  
★すりごま 小さじ2

#### 【作り方】

- 玉ねぎは薄切り、にらは3cmに切る。
- ボウルに☆の材料と納豆のタレを入れて軽く混ぜ、①・納豆・キムチ・ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油大きじ1/2を熱し、②の半量を入れて薄く広げる。中火で3分焼き、こんがり焼けたら裏返し、3分焼く。もう一枚も同様に焼き、食べやすい大きさに切る。
- ★の材料を混ぜ合わせてたれを作る。