



2024
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
今年のお正月、お年玉はもらえましたか？3年生の多くは、春から社会人になり、
最後のお年玉だったかも！？来年はあげる側になるかもしれませんね・・・
お年玉にちなんで、今月号はお金ではないですが、今しか貯められないものについてです！



～骨骨（コツコツ）貯金しよう～

人の体には約200個の骨があり、その重さは体重の15～20%あります。カルシウムだけでなく、
コラーゲンなどのタンパク質・水分でできています。体を支えたり、内臓を守ったり、血液を作ったり、
カルシウムを蓄えたりする役割をしています。

*約3～5年で全身の骨は生まれ変わります



人の骨は、骨をつくる「骨芽細胞」と骨を壊したり溶かしたりする
「破骨細胞」により、常に新しい骨に作り変えられています。これ
を骨代謝と言います。骨代謝には、カルシウムやコラーゲン、カルシ
ウムの吸収を高めるビタミンD、カルシウムによる骨作りを活性化
させるビタミンKが関わっています。また、骨の成分量・密度を
骨量・骨密度と言います。骨量は20歳をピークに、その後は緩やかに減っていきます。

*そして骨量は今が貯め時！！骨量をどれだけ貯められるかで、老後の生活が左右されます

みなさんはひざや腰を痛めた高齢の方、足の骨を折ったおばあさんなどに会ったことはないですか？
「いつの間にか骨折」という言葉、聞いたことはないですか？骨量が減る＝骨がスカスカになり、強度が低下
して、関節を痛めたり、骨折しやすくなったりします。普段の動作では考えられないことで、骨折します。
スポーツや事故などでの骨折ではないのです。これを「骨粗しょう症」と言い、一度の骨折が「寝たきり」
状態にさせてしまうことも少なくありません。若い人でも、ダイエットなどの栄養不足、運動不足などでも
起こります。女性ホルモンの関係で、女性に多く起こりますが、男性でも注意が必要です。

ここで重要なのが、「骨量の貯金」です。骨量は18歳で最大になります。その後カルシウムなどをいくら
摂取しても増やすことは難しくなり、40歳くらいまではほぼ横ばいの状態ですが、それ以降はどんどん減
っていくため、18歳までにどれだけ「骨量の貯金」ができるかで、骨粗しょう症になるリスクが変わります。
「骨量の貯金」が少ないと、通常より早く骨粗しょう症になってしまうのです。



*骨密度の測定

骨密度の低下は初期段階では自覚症状はありません。また、どの部位を測定するかにより、多少変わ
ります。病院や保健所などで測定することができます。足のかかどに放射線を当てて測定するものが多いです。

***骨貯金のために・・・まずは日頃どれだけカルシウムをとっているかチェック！**

次の表で、1～10までの合計点数を40倍してみよう。それがあなたの平均的な摂取量です。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	
1	牛乳を毎日どれくらい飲みますか？ (目安量:コップ1杯200ml)	ほとんど 飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？ (目安量:小1カップ)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？ (目安量:6Pチーズ1個)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ (目安量:納豆1パック)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？ (目安量:豆腐1/4丁、豆乳コップ1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？ (目安量:ほうれん草のおひたし小鉢1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？ (目安量:ひじきの煮物小鉢1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ (目安量:シシャモ3～4尾)	ほとんど 食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？ (目安量:ちりめんじゃこ大さじ3杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が 多い	きちんと 3食	
当てはまった数							合計点数 <input type="text"/> × 40

***目標は一日男子は800mg、女子は650mg！！(年齢により必要量は違います)**

カルシウムが多く含まれている食品は、表の中にあるとおりですが、干すことで、魚などは丸ごと食べられるようになったり、吸収に必要なビタミンDが生成されたりします。

***運動で骨芽細胞活性化！**

運動により、骨芽細胞が活性化、破骨細胞の働きを抑える効果があります。運動量が多いほど、骨量は増加し、骨は強くなると言われています。浮力や重力がかからない水泳より、ジョギングやダンス、ジャンプなどの運動が効果的です。しかし、成長期では同じ運動を長時間繰り返すことによってその部分の骨量減少・疲労骨折を起こしやすいため、休養やカルシウムだけではなく十分な栄養が必要となります。

***カルシウムの吸収をさまたげる「リン」「カフェイン」「塩分」はとりすぎないように！**

加工食品(かまぼこ・ハム・カップ麺)やジュース、スナック菓子などには、リン酸塩がよく使われています。最近では食品表示に「リン酸」が表示されていないことも多くなりました。しかし、表示されている「pH調整剤、酸味料、イーストフード、乳化剤、かんすい、膨張剤」などの中にはリン酸が含まれている場合があります。これらはリン酸が含まれていても表示する必要がないと認められているため、注意が必要です。

***日光でビタミンDを体内合成！**

一日15分程度、日光を浴びることにより、体内でビタミンDを合成することができます。ビタミンKも骨の形成に必要とされていますが、多くの食品に含まれており、また腸内で生成することも可能であるため、健康な人であれば、不足することはありません。(高齢になると生成する力が衰えます)