

| 6 | 骨粗しょう症

骨は新陳代謝を繰り返しているため、その主材料となるカルシウムを毎日一定量補うことが必要です。これが不足したり、体内への吸収が低下すると骨量が減り、骨がもろくなった状態の骨粗しょう症になります。

子どものころから丈夫な骨をつくるための食習慣や運動習慣を確立し、それを継続することが骨粗しょう症予防の第一歩となります。

スローガン

「健康的な骨をつくろう」



府民の実践目標

毎日の食事でカルシウムを取ろう

・乳・乳製品、小魚、野菜などカルシウムの多い食品の摂取を心掛けよう



定期的に骨粗しょう症健診を受診しよう

必要のないダイエットが及ぼす骨への影響を知ろう

意識的にからだを動かそう



健康づくりのための環境整備

小・中学生、青年期(骨の成長期)での骨粗しょう症予防教育を強化する

骨粗しょう症健診の受診体制を整備する

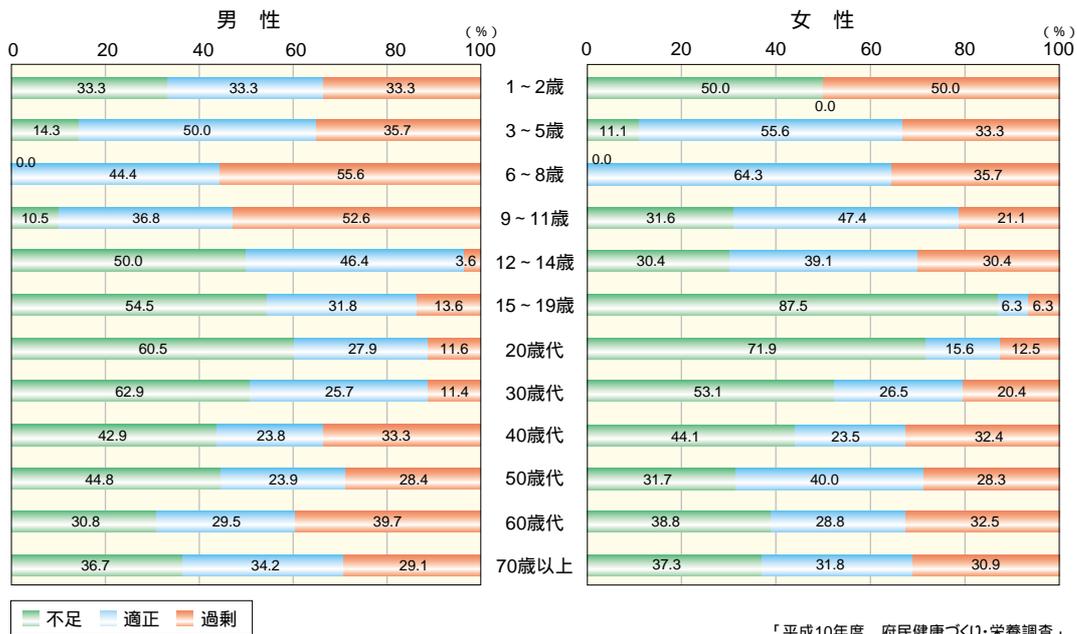
検診後の相談指導を徹底、強化する

現状

<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

15～19歳、20歳代で、カルシウム不足(充足率80%未満)者が半数を超えているほか、他の年代においても「不足者」の割合が高い。

カルシウム充足率の分布状況



一口メモ

カルシウムと骨

カルシウムは骨や歯の主材料となっていますが、血液にも一定の濃度にコントロールされ、筋肉の収縮や細胞の代謝を助けるなど大切な役目をしています。したがって、血液中のカルシウムが不足するとその分は骨から補われることになります。

つまり、骨はカルシウムの貯蔵庫でもあるわけです。

また、骨は新陳代謝を繰り返しており、毎日一定量のカルシウムを補う必要があります。

共に目指す目標
(個人)

項目	現 状	目標(2010年)
カルシウムの摂取が必要量の80%未満の者の割合	男性 40.1% 女性 41.3%	男女とも20%以下
12~14歳	男性 50.0% 女性 30.4%	" 0%
15~19 "	" 54.5% " 87.5%	" 0%
20歳代	" 60.5% " 71.9%	" 30%以下
30 "	" 62.9% " 53.1%	" 30%以下
40 "	" 42.9% " 44.1%	" 20%以下
50 "	" 44.8% " 31.7%	" 20%以下
60 "	" 30.8% " 38.8%	" 20%以下
70歳以上	" 36.7% " 37.3%	" 20%以下
ダイエット実施者で「食事抜き」法を用いている者の割合	" 7.9% " 9.3%	" 5%以下
15~19歳	" 14.3% " 13.9%	" 5%以下
20歳代	" 22.2% " 17.9%	" 5%以下
30 "	" 6.0% " 12.2%	" 5%以下
市町村における節目健診受診率	40歳 -	(今後設定)
	50 " -	(今後設定)

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による



カルシウムを多く含む主な食品

1日の使用量(g)に含まれるカルシウム量(mg)

牛 乳 200ml(1本)中200mg 	ヨーグルト 100g(1個)中110mg 	プロセスチーズ 30g(2切)中189mg 	しらす干し 10g(小皿1杯)中52mg 	干しえび 10g(小皿1杯)中230mg
いわし丸干し 20g(2匹)中280mg 	わかさぎ 50g(3~5匹)中375mg 	木綿とうふ 150g(1/2丁)中180mg 	がんもどき 80g(1個)中270mg 	納 豆 50g(小1個)中45mg
ひじき(乾) 10g(煮物中鉢1杯)中140mg 	わかめ(乾) 2g(大匙1杯)中19mg 	ご ま 10g(大匙1杯)中120mg 	小松菜 80g(浸し1皿)中232mg 	切り干し大根 20g(煮物中鉢1杯)中94mg