

骨の健康と女性ホルモン

「骨粗鬆症」は圧倒的に女性に多い病気です。それも閉経の5年前後から、急激に患者の増加がみられます。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が大きく関わっているからです。いつまでも健康で美しくあり続けるために、毎日の食生活から見直してみましょう。

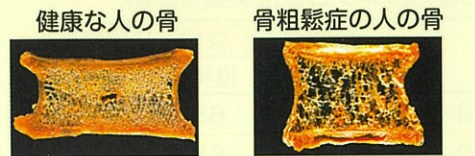
骨粗鬆症とは？

骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症のサインかも？

- ✓ 身長が縮んだ気がする
- ✓ 背中が丸くなった
- ✓ 腰や背中が痛い
- ✓ 骨折しやすくなった

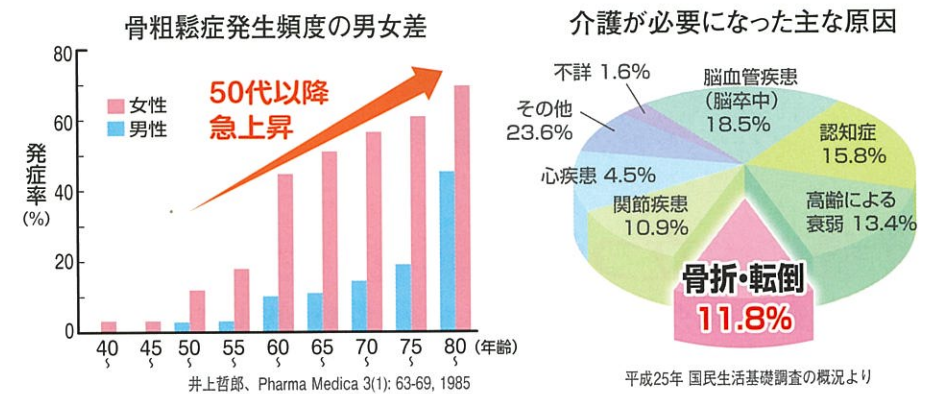
骨の強さは、**骨の量(骨量、骨密度)**と**骨の質(骨質)**で決まります



写真提供：浜松医科大学名誉教授 井上哲郎氏

骨粗鬆症は「寝たきり」につながります

骨粗鬆症は50歳代から起こりやすく、患者数は1280万人と推定されています。骨折すると、そのまま寝たきりや要介護の状態になってしまうこともあり、超高齢社会の課題のひとつになっています。

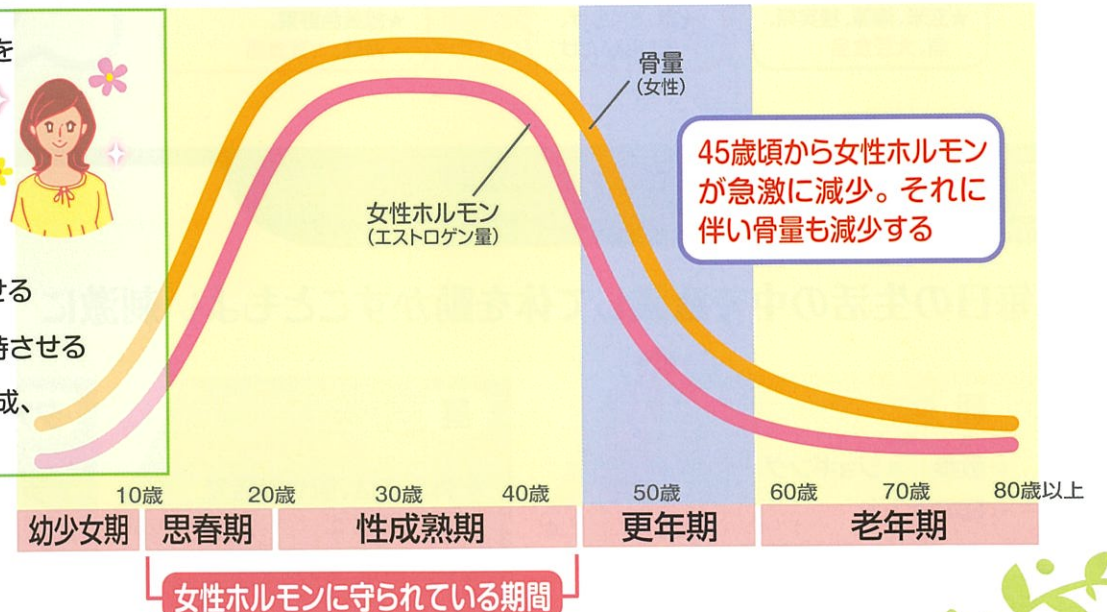


女性は骨粗鬆症になりやすい

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多く、患者の約8割を占めています。その原因のひとつは、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量の減少です。

エストロゲンは、様々な働きで女性の健康を守っています。

- 血中コレステロールを調整する
- 骨を丈夫に保つ
- 自律神経のバランスを保つ
- 乳房を発育・維持させる
- 生殖器官を発育・維持させる
- 皮膚のコラーゲン生成、張りを保つ

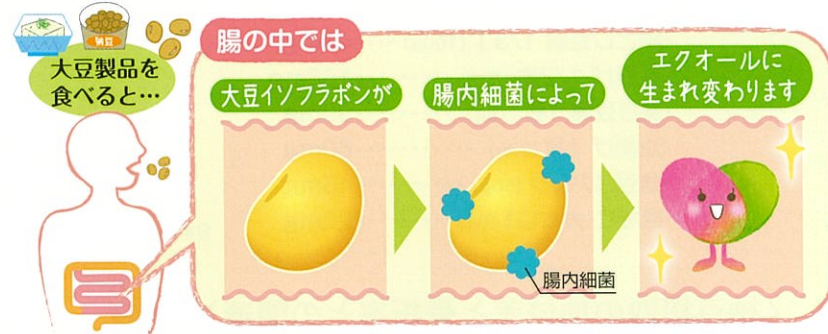


大豆に新事実が
あったよ!!

エクオールをご存じですか？

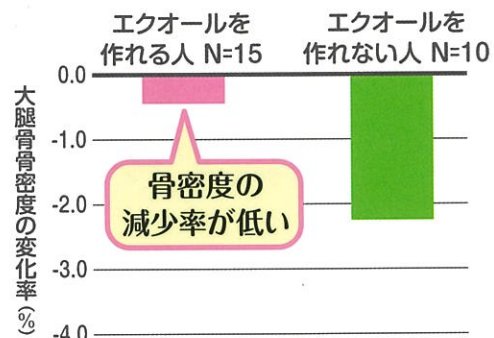
大豆食品の中には、「大豆イソフラボン」が含まれています。女性ホルモンとよく似た働きをするので、女性の健康に役立つと注目されています。しかし、近年の研究により、大豆イソフラボンの効果をより得られる人とそうでない人がいることがわかりました。

その違いはエクオールを体内で作れるかどうか



大豆イソフラボンは、腸内細菌の働きによって、体の中で「エクオール」に変化します。この「エクオール」こそが女性ホルモンの働きを助ける要。エクオールを作る力がないと、大豆イソフラボンを摂ってもその恩恵を十分に得る事が出来ません。

エクオールは骨とも深く関わります



女性ホルモンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える効果があります。そのため、女性ホルモン分泌量が低下すると、年間約2%ほど骨量が減っていき、10年間で20%の骨密度が減少すると言われています。エクオールは女性ホルモンと似た働きをするので、エクオールを作れる人の方が、骨密度の減少率が低いということがわかっています。

エクオールの健康効果

- 骨粗鬆症の改善
- メタボリックシンドロームの改善
- 更年期症状の改善
- シワの改善 など

エクオールを体内で作らせる人は2人に1人!?

実はすべての人がエクオールを作る腸内細菌を持っているわけではありません。つまり、大豆イソフラボンをいくら摂っても、エクオールを作れる人と、作れない人がいるのです。

エクオールを作れる人は

- 大豆イソフラボンは、ずっと体内に留まっているわけではないので、毎日、大豆食品を食べることも大切。積極的に大豆食品を食べましょう。
- 大豆食品を十分に摂れていない人、苦手な人は、エクオール含有食品を摂るのも方法です。

エクオールを作れない人は

エクオールを体内で作れる人は約**50%**日本人女性では**2人に1人**

エクオール含有食品を摂れば、体内で女性ホルモンに似た作用を発揮してくれることが分かっています。

ライフスタイルにあわせて粒状など、飲みやすい形状のものを選ぶと続けやすいですよ

骨の強化のためにも、女性ホルモンが減少し出す年齢から、エクオール含有食品を摂っておくと安心だね

エクオールを作ることができるか検査できます。詳細は(株)ヘルスケアシステムの「ソイチェック」をご覧ください
⇒ <http://www.hc-sys.com/>

いつまでも、骨を減らさない! 食事・運動・生活の3本柱で予防を!

食事 基本は、1日3回、規則正しくバランスのとれた食事です。プラスして、骨の健康に役立つ栄養を摂りましょう

骨の材料「カルシウム」を積極的に摂ろう!

カルシウムは骨や歯の主成分。骨の材料になるほか、筋肉や心臓など身体機能の重要なサポートも行っています。

●1日に必要なカルシウム量は?

1日のカルシウムの推奨量(mg/日)

	男性	女性	女性
	推奨量	推奨量	摂取量
18~29歳	800	650	413
30~49歳	650	650	429
50~69歳	700	650	516
70歳以上	700	600	516

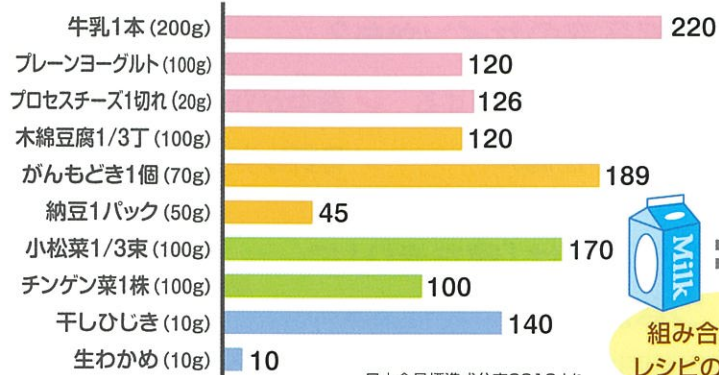
日本人の食事摂取基準2015

日本人は年齢を問わず不足しがちです

平成24年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より

●牛乳だけじゃない! カルシウムの多い食品

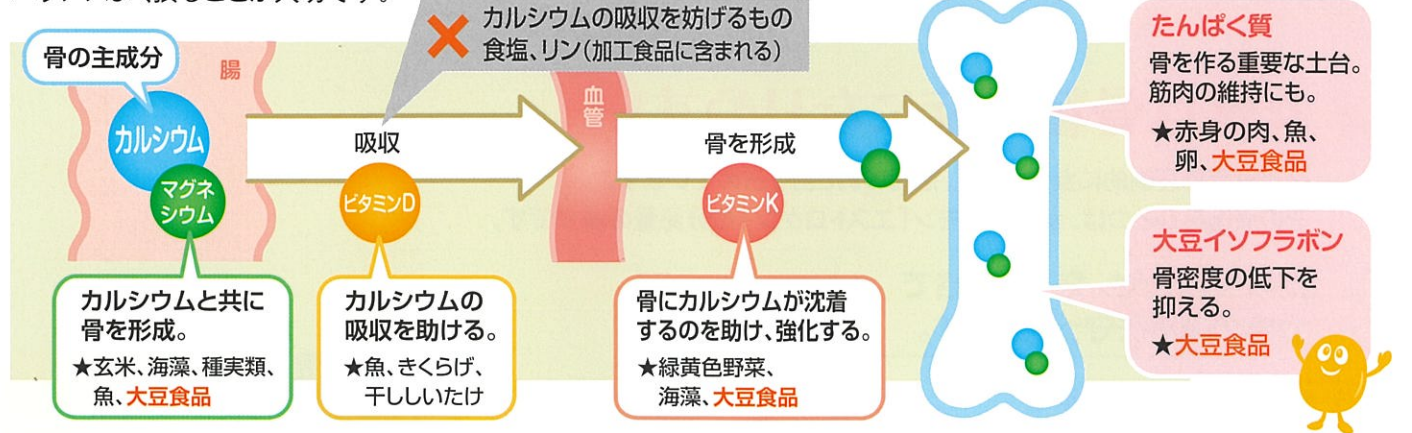
〈1回あたりのカルシウム量(mg)〉



組み合わせれば、**レシピの幅が広がる**

骨に役立つ栄養素をバランスよく!

骨の健康には、カルシウム以外にも、様々な栄養素が働いています。バランスよく摂ることが大切です。



運動

骨に刺激が加わると骨が強くなります。ウォーキングや筋力トレーニングでこたえましょう!

毎日の生活の中で意識して体を動かすこともよい刺激に

- 朝**
 - 散歩
 - ジョギング
 - 庭の手入れ
 - キビキビと掃除や洗濯
 - 家事の合間に「ながら体操」
- 昼**
 - 外出では、駅やお店で階段を使う
 - 歩幅を広くして歩く
- 夕方**
 - 歩いて買い物へ行く
 - テレビを見ながら筋トレやストレッチ

骨をきたえる意外な食材「大豆」を食べよう!

●1粒に栄養素がぎゅぎゅつ!

- ・カルシウム
- ・たんぱく質
- ・ビタミン
- ・大豆イソフラボン など

小さいけどすごいんだぞ!

骨の健康に役立つ栄養素をバランスよく含んでいる!

●大豆製品のカルシウム量

- ・木綿豆腐 1/3丁 (100g)120mg
- ・絹ごし豆腐 1/3丁 (100g)43mg
- ・生揚げ 1/2枚 (70g)168mg
- ・凍り豆腐 1枚 (15g)99mg
- ・油揚げ 1枚 (20g)60mg
- ・納豆 1パック (50g)45mg
- ・きなこ 大さじ1 (8g)20mg

牛乳嫌いな人は大豆でカルシウムを摂ってもいいよ

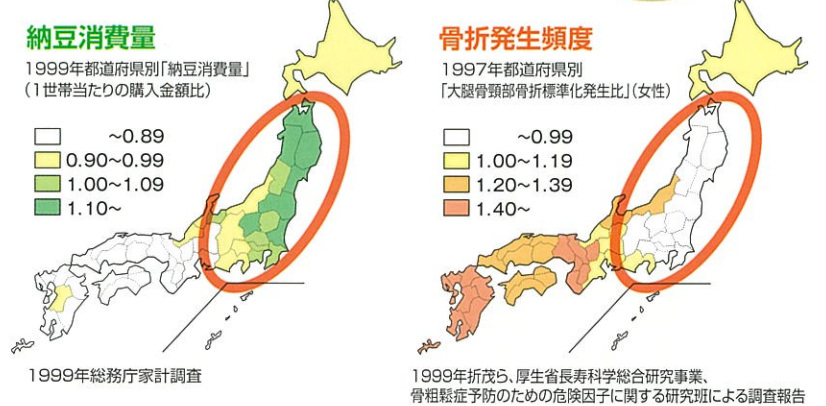
日本食品標準成分表2010より

●大豆を食べていない地域の方は、骨粗鬆症になりやすい??

納豆の消費量と骨折の分布を照らし合わせてみると、骨折する女性は東日本より西日本に多い傾向がありました。つまり、納豆の消費量が少ないところほど、骨粗鬆症による骨折が多いということです。

納豆の消費量が多い地域は骨折する人が少なかったよ

〈納豆摂取の地域差と骨折率との関連〉



大豆入りスパニッシュオムレツ

骨も元気! オススメのレシピ

材料 4人分 (8等分1切れあたり200kcal)
卵.....3個
大豆(茹でたもの).....100g
パプリカ(黄赤).....各1/4個
じゃが芋.....1個
玉ねぎ.....1/4個
オリーブ油.....大さじ2
塩.....小さじ1/2
こしょう.....適量

作り方
1. じゃが芋はいちよう切り、玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。
2. ボールに卵を割りほぐす。
3. 18cmサイズのフライパンにオリーブ油を入れ熱し、じゃが芋は焼き色が付くまで炒める。玉ねぎ、パプリカを順に加えて炒め、大豆、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
4. 卵を回し入れ全体をかきまぜたら、蓋をして弱火で7~8分焼き、オムレツを返したら蓋をし、さらに5~6分焼く。

生活

日光浴が骨粗鬆症予防に?! 喫煙は控えて

日光浴はビタミンDを形成

ビタミンDは、食事から摂るほか、太陽の光を浴びることで作られます。直射日光を浴びる必要はなく、木陰や窓辺にいても大丈夫です。

喫煙は骨粗鬆症のリスクを高める

喫煙は、カルシウムが吸収されにくくなったり、女性ホルモンの働きを低下させたりするため、骨密度の低下につながります。