



骨を強くする食事



八王子スポーツ整形外科
メディカルフィットネスセンター
栄養管理部門



冬は骨強化への意識を！

今年も栄養の情報をお届けしていきたいと思います。
今回のテーマは「骨を強くする食事」です。

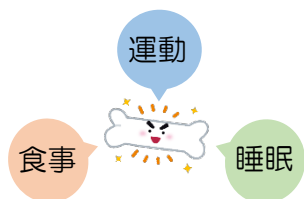
冬も本番に入り一段と寒さが厳しくなってきました。
冬は1年の中でも特に骨を強化する事に意識して過ごしたい季節です。

骨を強くするポイント

- 日光に当たると、骨の強化に必要なビタミンDを体内で作ることができます。
- 運動をすると、骨の中にある荷重センサーが骨を強くしようと働きます。

しかし冬は日照時間が短く、寒くて外に出歩く機会が減少するため他の季節に比べて骨強化への意識がより必要なのです。

骨を強化するためには、運動や睡眠も大切ですが同様に食事からのアプローチが欠かせません。
今回は骨を強くする食材とその食べ方についてご紹介します。



骨の働きと代謝

私たちの身体は206個の骨から構成されており体重の約1/5を占めます。

骨の働き



- 身体を支える
- 内臓を保護する



- 骨髄で血液を作る
- カルシウムを貯蔵する

体内のカルシウムが不足すると骨の中のカルシウムから借りることになり、その部分の骨が脆くなってしまいます。
カルシウムは不足しやすい栄養素なので毎食意識して摂るようにしましょう。

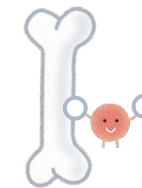
骨の代謝

破骨細胞



古くなった骨を壊す

骨芽細胞



新しい骨を作る

身長伸びが止まると骨は変化しないように感じますが、実は毎日“壊す”と“作る”のサイクルを繰り返しながら日々代謝されています。約3年で全身の骨が新しく入れ替わります。

骨を強くする栄養素と食材

骨作りには栄養素のチームワークが必要です。骨の土台となるコラーゲン繊維はたんぱく質とビタミンCから作られ、この土台にカルシウムが付着することで骨の硬さを作っています。そして下記の栄養素も骨作りに関わります。

- ・マグネシウム：カルシウムと関わりが深く、骨からの流出を防ぐ
- ・ビタミンD：腸管でのカルシウムの吸収率を高める
- ・ビタミンK：カルシウムの骨への沈着を助け、骨芽細胞の働きを活発にする
- ・ビタミンB群：たんぱく質で骨を作る際に欠かせない栄養素

骨は日々作り替えられているので、少しずつでも毎日摂ることで丈夫な骨を作ることができます。

ちょこっとレシピ

ひじきとツナのトマト煮



いつもの和風の味を洋風にアレンジ。飽きずに継続できるよう工夫しましょう。

【材料】（2人分）

- ・芽ひじき(乾燥)…… 大さじ2弱
- ・ツナ缶……………1/2缶(40g)
- ・水煮大豆……………大さじ3
- ・コーン(缶・粒)…… 大さじ2
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・トマト缶(カット)… 100g
- ・ミニトマト……………4個
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・きび砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① 芽ひじきはもどす。玉ねぎはみじん切り。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 鍋に火をかけ、玉ねぎ、ツナを炒める。玉ねぎに火が通ったら、ミニトマト、ひじきを加えてさらに炒め、大豆、コーン、トマト缶、コンソメ、ひたひたの水を加えてひと煮立ちさせる。きび砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。

たんぱく質



摂り方のコツ
動物性と植物性を組み合わせることで効率よく使われる。

ビタミンC



摂り方のコツ
熱に弱いので、非加熱調理（生・漬物など）にする。

カルシウム



マグネシウム



ビタミンD



摂り方のコツ
日光に当たると増えるため、天日干した食材に多く含まれる。

ビタミンK



ビタミンB群

