

やまもと保険 健康新聞

2026年＊春号

人生100年時代への備え……強い骨をつくろう！

人生100年時代となり、健康寿命(健康で自立した時間)を伸ばすためには、骨粗しょう症を予防し、骨の健康を保つことが決め手になります。

できるだけ若いころから、食生活に気を配って骨粗しょう症を防ぎましょう！

骨粗しょう症って何？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって、もろくなります。重いものを持ちたり、転倒したり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。

女性は骨が弱りやすい！

男女ともに、加齢に伴い骨粗しょう症にかかる人が増えます。特に女性は、閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の約3倍と多くなっています。

骨粗しょう症のセルフチェック

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 過度なダイエット経験がある | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う | <input type="checkbox"/> お酒を飲む量が多い |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病や腎臓病がある | <input type="checkbox"/> 親が骨粗しょう症だ |
| <input type="checkbox"/> 高齢者 | <input type="checkbox"/> 閉経している |



2つ以上当てはまったら骨粗しょう症の危険があります！

食生活で骨粗しょう症を予防しましょう！

牛乳や乳製品は、カルシウムを多く含むので、積極的に摂りましょう。また、ビタミンDやビタミンK、骨の構成成分であるコラーゲンの原料となるたんぱく質の摂取も必要です。

ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨につける	コラーゲンの原料となる
<p>魚(さけ、いわし丸干し、さんまなど)、きのこ(きくらげ、干しいたけなど)</p>	<p>納豆、野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)、カットわかめ</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品、乳製品</p>



手のひら日光浴のススメ

過度な紫外線対策が原因のビタミンD欠乏症が問題になっています。

ビタミンDは、食事からだけでなく体内で作ることも大切です。両手の手のひらくらいの面積を1日15分、日光にあてることでビタミンDがつけられます。上手に日光と付き合いましょう。