

お母さんとお子さんのための

# 骨のための栄養評価



## 結果

A	20点以上	良い	1日に必要な800mg以上摂れています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
B	16~19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムを摂りましょう。
C	11~15点	足りない	1日に600mgしか摂れていません。このままでは骨が脆くなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう工夫しましょう。
D	8~10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しか摂れていません。カルシウムの多い食品を今の2倍摂るようがんばりましょう。
E	0~7点	全く足りない	カルシウムがほとんど摂れていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事を直しましょう。

## カルシウム充足率のセルフチェック

女性の骨密度は成長期と妊娠・出産・授乳中に大きく変化します。更年期以降の骨折リスクだけでなく、産後低骨密度・産後骨粗しょう症になってしまうと母乳育児の継続が難しくなります。カルシウムの摂取不足に気をつけましょう。

質問	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？ ●1回量：牛乳 コップ1杯 (160ml)	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？ ●1回量：ヨーグルト 1個 (100g)	ほとんど食べない	月 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？ ●1回量：スキムミルク大さじ1.5杯 (10g)、チーズ1切 (20g)	ほとんど食べない	月 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？ ●1回量：納豆1パック、煮豆小鉢1杯、きな粉大さじ2杯	ほとんど食べない	月 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？ ●1回量：豆腐1/4丁、がんも小1個、厚揚げ小1枚	ほとんど食べない	月 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、小松菜などの青菜をよく食べますか？ ●1回量：お浸しで小鉢1杯	ほとんど食べない	月 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？	ほとんど食べない	月 1~2回	週 3~4回	ほとんど毎日	
8 シシャモ、丸干しワシなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ ●1回量：シシャモ・丸干しいわし2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 シラス干し、干しエビなど小魚類を食べますか？ ●1回量：しらす干し、干しエビ1つかみ	ほとんど食べない	月 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 (1点)	欠食が多い (2点)	きちんと1日3食 (3点)



「背中や腰に痛みがある」「痩せ型」「喫煙・飲酒習慣がある」「洗濯物を高いところに干せなくなった」「転びやすくなった」などが複数思い当たる場合には骨が脆くなっている可能性があります。

点

ビタミンD欠乏の  
セルフチェック

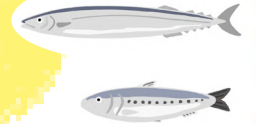
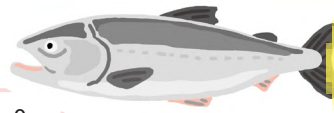
1	あなたの年齢は？	1) 50歳以上 2) 40歳以上50歳未満 3) 40歳未満	0 0 5
2	あなたの性別は？	1) 男性 2) 女性	0 8
3	今の季節は？	1) 春(4月~6月) 2) 夏(7月~9月) 3) 秋(10月~12月) 4) 冬(1月~3月)	4 0 4 7
4	運動(スポーツ)を どれくらいしますか	1) 全くしない 2) 月1~2回 3) 週1回 4) 週2回以上	7 5 0 0
5	この12ヶ月間の日焼けの有無と 日焼け止め使用の有無について ※「日焼け無し」または「日焼け止めを いつも(毎日)~たいてい(5.6日/週) 使用」の選択で判断します ※日焼けとは肌が黒くなることを指します	1) 「日焼け有り」で「日焼け止め無し」 2) 「日焼け有り」で「日焼け止め有り」 3) 「日焼け無し」で「日焼け止め無し」 4) 「日焼け無し」で「日焼け止め有り」	0 2 2 9
6	この3ヶ月間に、軽装で日光を浴 びたことはどれくらいありますか？ ※軽装とは、胸や足などが出るよ うな服を指します	1) いつも(毎日) 2) たいてい(5.6日/週) 3) ときどき(3.4日/週) 4) まれに(1.2日/週) 5) 全くない(1日未満/週)	0 0 0 6 9
7	以下の魚の摂取頻度について お答えください ・サケ (目安:1切れ100g 32.0 μg) ・いわし (目安:中1尾 50g 16.0 μg) ・さんま (目安:1尾 100g 14.9 μg) ・カレイ (目安:1切れ100g 13.0 μg) ・ウナギ (目安:1串 100g 19.0 μg) ・ニシン (目安:1切れ100g 22.0 μg) ・いさぎ (目安:1尾 100g 15.0 μg) ・かわはぎ (目安:1尾 50g 21.6 μg) ※例えば、「サケ」を週に2回、「イワシ」を週に1回食べる場合には、週3回の摂取 となり、「週に2回以上」の0点に○がつきます。	1) 週に2回以上 2) 週に2回未満	0 9
	参考) ビタミンDを含む複合ビタミン剤や サプリメントを飲んでいませんか？	はい いいえ	—※

参考) でサプリメントでビタミンDをとって  
いる場合には欠乏の可能性は低くなります



お母さんとお子さんのための /

骨のための栄養評価



骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、腸管からカルシウムの吸収を促すビタミンDが欠かせません。アメリカ、カナダ、インドなど多くの国では乳製品にビタミンDを添加することで骨の健康を守っています。ビタミンDは

別名を「サンシャイン・ビタミン」といい、日光を浴びることで肌で産生されるビタミンです。そのため、食事だけで充足することはなく、食事+日光浴の習慣が血中ビタミンD濃度を高めます、

31点以上で  
ビタミンD欠乏の可能性大



点



住んでいる場所や肌の色によっても変わる・ビタミンDは同じ時間日光を浴びても肌のメラニン色素の量により変わります。メラニン色素が少ない(色白)ほど作られやすく、メラニン色素が多いほど(色黒)作られにくくなります。また、住んでいる場所によっても日照量が異なるため、個人差が生じやすいビタミンといえます(右グラフ参照)

さらに、日焼け止めの使用によってビタミンDの産生が妨げられることから、女性は男性よりも欠乏リスクが高まります。都内の大学病院を受診した成人男女の98%がビタミンD欠乏であるという報告もあり※1、乳児でも半分が不足、約3割が欠乏状態にあることも報告されています※2。

10μgのビタミンDを  
産生するのに必要な時間

※600cmの肌を日光にさらしたと仮定した場合

	7月			12月
	午前中	正午	午後	
札幌	14分	8分	24分	139分
つくば	11分	6分	18分	41分
那覇	16分	5分	10分	14分

出典: 独立行政法人 国立環境研究所 (2014) 「太陽紫外線による健康のためのビタミンD生成と皮膚への有害性評価-一国内地点におけるビタミンD生成・紅葉紫外線量リアルタイム情報の提供開始-」(2014年11月27日発売)