

## ＜日本人の「骨」と「骨の栄養」に関する意識調査＞

# 骨への対策は「不十分」正しい栄養知識はわずか1割 「朝食をたべない」「ファストフードをよく食べる」人は 将来の骨粗しょう症予備軍の可能性も

健康な骨を作るための食生活を中心とした正しい情報を発信し、効率的な骨作りを推進する「コツコツ骨ラボ」は、日本人の骨に関する意識およびその実態を把握することを目的として、意識調査を行いました。

### 【調査概要】

調査主体: コツコツ骨ラボ

調査期間: 2016年4月22日(金)～4月25日(月)

調査方法: インターネット調査

調査対象: 以下の各エリア 20～59歳の男女 800名(各性年代50名ずつの均等割付)

関東(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県)、関西(大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県、和歌山県)

## ＜調査結果サマリー＞

### ■「カルシウム」以外の骨に重要な栄養素は正しく知られていない！「ビタミンK<sub>2</sub>」は1割のみ

「カルシウム」以外の骨づくりに重要な栄養素はあまり知られておらず、腸でカルシウムの吸収を高める「ビタミンD」は20.6%、カルシウムの骨への沈着を助ける「ビタミンK<sub>2</sub>」は10.2%しか知られていないことがわかりました。一方で、そのイメージなどから「鉄分」が良いという間違った認識があることも明らかになりました。

### ■老化対策(アンチエイジング)は、見た目優先。実感しにくい「骨」の対策は6割以上が行っていない

老化対策は「肌」「髪」「歯」など、人目につきやすい箇所が優先されていることがわかりました。骨粗しょう症になりやすいと言われている女性でも、年齢を感じにくい「骨」は対策がとられてない実態が明らかになりました。

### ■骨粗しょう症認知率は約9割。しかし、「女性の病気」という間違った認識

「骨粗しょう症」は約9割の人に認知されている一方で、「女性特有の病気」、「まだ自分には早い」、「家族に骨粗しょう症の人がいないから自分は大丈夫」という間違った認識が存在している実態も明らかになりました。骨粗しょう症をどのような病気か知っており、対策をしている人の約半数以上は、骨に良い栄養素「ビタミンK<sub>2</sub>」が含まれる「納豆」を週に1回以上、積極的に食べていることがわかりました。

### ■「朝食を抜く」「ファストフードを食べる」など食生活への関心が低い人の約9割は、将来骨粗しょう症予備軍の可能性も！？

「朝食を食べないことがある」「ファストフードやジャンクフードを食べる」など、食生活への意識が総じて低い傾向にある人は「骨粗しょう症」対策などへの意識も低いことが明らかになりました。一方、骨づくりに重要な「カルシウム」以外の栄養素「ビタミンD」「ビタミンK<sub>2</sub>」をしっかり摂った方が良いという意識のある人は、それぞれ約8～9割が食生活への関心が高い層であり、健康的な食生活などにこだわっている傾向がうかがえました。

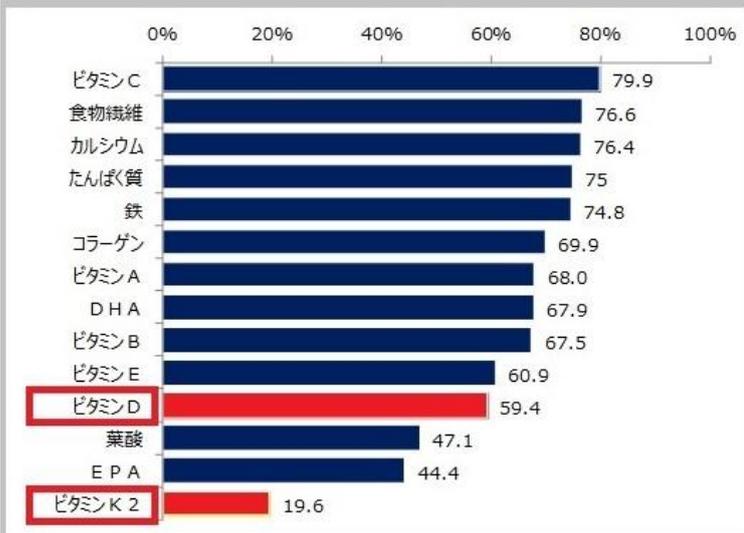
本調査によって、骨の健康に関する意識や「カルシウム」以外の骨に良い栄養素は知られておらず、対策は不十分である実態が明らかになりました。また、骨粗しょう症は女性だけの病気ではなく、男性にもリスクのある病気です。すでに骨のために「カルシウム」を積極的に摂っている人もそうでない人も、これからは「ビタミンD」「ビタミンK<sub>2</sub>」などの骨づくりに重要な栄養素(骨のゴールデン・トライアングル)も意識し、日頃の食事から摂ることを心がけ、将来「要介護」「要支援」にならないように気をつけましょう。(監修: 林 泰史/原宿リハビリテーション病院名誉院長・コツコツ骨ラボ参画メンバー)



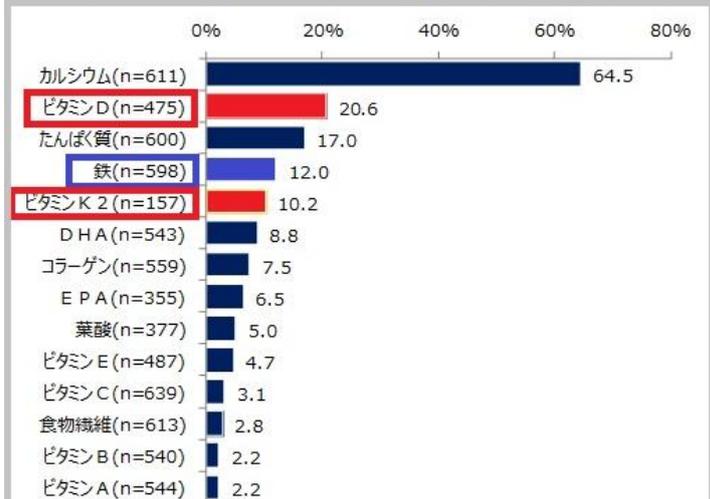
■「カルシウム」以外の骨づくりに重要な栄養素は正しく知られていない！「ビタミン K<sub>2</sub>」は1割のみ

- 各栄養素の認知率は「ビタミン D」59.4%、「ビタミン K<sub>2</sub>」19.6%と、特に「ビタミン K<sub>2</sub>」にいたっては最も知られていない栄養素であることがわかりました。
- さらに、知っている栄養素が「骨・骨格の強化」に良いかについては「カルシウム」以外は知られておらず、「ビタミン D」が 20.6%、「ビタミン K<sub>2</sub>」にいたっては 10.2%しか知られていないことがわかりました。
- 一方、「骨・骨格の強化」に良いと思う栄養素では「鉄」が 12.0%と、そのイメージなどから間違った認識があることもわかりました。

Q. 下記の栄養素を知っていますか？ (n=800)



Q. 知っている栄養素の中で、「骨・骨格の強化」に効果があると思う栄養素は？ (各栄養素認知者ベース)



■老化対策(アンチエイジング)は、見た目優先。実感しにくい「骨」の対策は6割以上が行っていない

- 老化対策をしっかりと行っている箇所は1位「肌」22.5%、2位「歯」17.3%、3位「髪」16.3%と目に見える(人目につきやすい)箇所が優先されていることがわかりました。
- 「骨」の老化対策(アンチエイジング)をしっかりと行っている人は、「女性 50代」が 19.0%存在する一方、68.0%があまり・まったく行っていないことがわかりました。骨粗しょう症になりやすい、と言われている女性でも、年齢を感じにくい「骨」は、対策がとられてない実態が明らかになりました。

Q. 下記の中で、老化対策(いわゆるアンチエイジング)を行っていますか？ (n=800)

部位別	n	継続対策実施率 (%)					継続対策実施率 (%)
		しっかりと行っている	適度に行っている	思い出した時に行っている	あまり行っていない	まったく行っていない	
全体	800	2.6	9.5	10.4	18.9	58.6	12.1
肌	800	5.0	17.5	10.8	16.8	50.0	22.5
首	800	2.3	7.9	10.3	19.4	60.3	10.1
髪	800	3.9	12.4	12.4	16.8	54.6	16.3
骨	800	1.5	5.0	8.5	21.5	63.5	6.5
腹部(ウエスト)	800	2.0	8.3	11.4	20.1	58.3	10.3
目	800	1.8	7.0	6.6	20.3	64.4	8.8
爪	800	2.5	8.9	11.9	19.9	56.9	11.4
肩	800	1.8	6.3	8.8	18.5	64.8	8.0
腰	800	2.0	9.4	11.1	17.5	60.0	11.4
脚	800	2.1	10.0	11.1	18.9	57.9	12.1
歯	800	2.4	8.5	9.9	19.5	59.8	10.9
歯	800	4.3	13.0	11.9	18.1	52.8	17.3

Q. <骨>について、老化対策（いわゆるアンチエイジング）を行っていますか？（n=800）

		継続対策実施率 (%)					
		しっかり行っている	適度に行っている	思い出した時に行っている	あまり行っていない	まったく行っていない	
全体		800	18.0	7.0	6.6	20.3	64.4
性別	男性	400	0.8	6.0	4.5	16.0	72.8
	女性	400	2.8	8.0	8.8	24.5	56.0
性年齢	男性_20歳代	100	1.0	6.0	16.0	74.0	
	男性_30歳代	100	3.0	4.0	18.0	75.0	
	男性_40歳代	100	1.0	9.0	5.0	15.0	70.0
	男性_50歳代	100	1.0	9.0	3.0	15.0	72.0
	女性_20歳代	100	2.0	6.0	6.0	23.0	63.0
	女性_30歳代	100	3.0	5.0	6.0	30.0	56.0
	女性_40歳代	100	3.0	5.0	10.0	23.0	59.0
	女性_50歳代	100	3.0	16.0	13.0	22.0	46.0

■骨粗しょう症認知率は約9割。しかし、「女性の病気」という間違った認識

- 骨粗しょう症の認知率は、92.5%とよく知られていることがわかりました。
- 一方、「骨粗しょう症は女性の病気」「若いからまだ自分には関係ない」「どんな対策をしたらよいかわからない」という意見も存在し、栄養摂取の意識などの低さがわかりました。
- 骨粗しょう症をどのような病気か知っており、対策をしている人の約半数以上は男女ともに骨に良い栄養素「ビタミンK<sub>2</sub>」が含まれる「納豆」を週に1回以上、積極的に食べていることがわかりました。

Q. あなたは「骨粗しょう症」について、どの程度ご存知ですか。（SA=800）

		どの程度ご存知ですか (%)			
		どのような病気か詳しく知っている	名前を聞いたことがある程度	知らない	
全体		800	45.5	47.0	7.5
性別	男性	400	39.0	50.3	10.8
	女性	400	52.0	43.8	4.3

Q. 骨粗しょう症が<特に対策はできていない> <自分には関係ない> と感じる理由は、どのようなことからでしょうか。具体的にお答えください。（n=376）

病気、症状、対策が良く分からない 127件	関東圏/女性/30代	不安はあるが、どのように対策したら良いのかわからず、特に何もしていない。
	関東圏/男性/40代	症状そのものがよくわからないから対策が取れてない
	関西圏/女性/20代	どのような対策が必要なのかをよく分かっていない
	関東圏/女性/40代	くわしくその病気について知らないので対策しようがないから
	関東圏/女性/30代	骨粗鬆症に何が良いか具体的にわからないから。
自分には関係ない (性別・年齢の観点で) 101件	関東圏/男性/50代	ほぼ、女性特有の病気だと認識しているから。
	関東圏/男性/50代	女性がかかりやすい病気だとおもっているから
	関西圏/女性/30代	まだ年齢的に大丈夫だと思っているので、特別な対策をとっていない。
	関東圏/男性/40代	まだ若いから。高齢者の病気のイメージがある。
	関東圏/男性/20代	骨粗しょう症は年寄りの病気だと思っているから
健康だから 80件	関東圏/女性/40代	整形外科でも、骨太で密度もしっかりしてるから心配いらぬねと言われてるから
	関西圏/女性/50代	今のところ、骨密度が年齢よりしっかりしていることがわかっている為
	関東圏/女性/30代	昔から骨密度が高く、日頃からよく身体も動かしているから。
	関西圏/女性/50代	骨密度測定をしたことがあり、問題無しとの結果だった
実感がない 自覚症状がない 68件	関西圏/女性/20代	家族に骨粗しょう症の人がいなく、身近な病気ではないと感じるから。
	関西圏/男性/20代	今のところ症状が出ていないし、まだ老化は始まっていないから
	関東圏/男性/40代	とくに現状で問題になるような症状は感じていないため
	関西圏/男性/50代	骨が弱いと感じていない

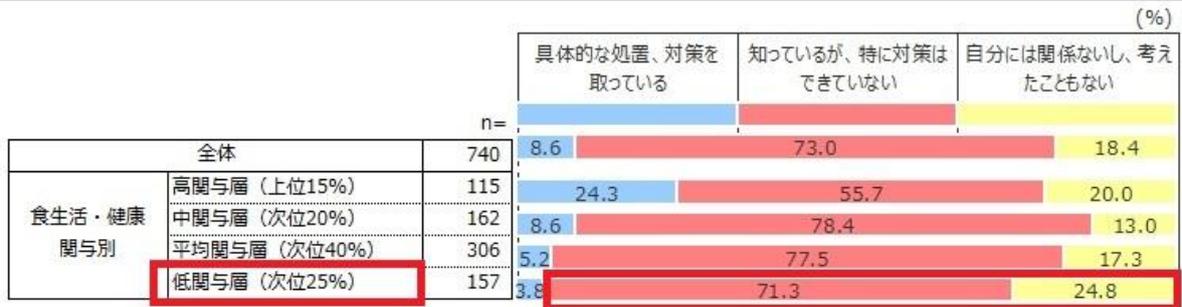
Q. 「納豆」を食べる頻度について教えてください。(n=800)



■「朝食を抜く」「ファストフードを食べる」など食生活への関心が低い人の約9割は、将来骨粗しょう予備軍の可能性も！？

- 「朝食を食べないことがある」「ファストフードやジャンクフードを食べる」など、食生活・健康への関心が低い「低関与層」※のうち、「骨粗しょう症」の対策をしていない人は96.1%もいることが明らかになりました。長寿国・日本では、現在の食生活への意識の低さが、将来の健康を左右するかもしれません。
- 骨づくりに重要な「カルシウム」以外の栄養素「ビタミンD」「ビタミンK<sub>2</sub>」をしっかり摂った方が良いと考えている人は、それぞれ約8~9割が食生活・健康への高関与層であり、栄養や食べ物にこだわっていることがわかりました。

Q. あなたは骨粗しょう症について、どのようにお考えですか？(n=740)



Q. あなたは「ビタミンD」がどの程度必要だとお感じですか。(n=475/ビタミンD認知者)



Q. あなたは「ビタミンK<sub>2</sub>」がどの程度必要だとお感じですか。(n=157/ビタミンK<sub>2</sub>認知者)



※食生活や健康に関する下記の質問項目のうち、「あてはまる」と回答した個数を基に各回答者を得点化し、上位 15%を食生活・健康への「高関与層」、その次の 20%を食生活・健康への「中関与層」、その次の 40%を食生活・健康への「平均関与層」、最後の 25%を食生活・健康への「低関与層」と分類し、食生活・健康意識が高い順に分類した形になります。

1	朝食を食べないことが良くある
2	コンビニ弁当やインスタント食品を食べることが多い
3	肉料理、揚げ物など脂っこい食べ物が好きだ
4	小さい時から食べ物の好き嫌いが激しいと言われてきた
5	ファストフードやジャンクフードを食べることに抵抗がある
6	サプリメントや栄養補助食品を積極的に摂っている
7	体にいい食材があると聞くと、すぐ買って試す
8	規則正しい生活を心がけている
9	睡眠を十分にとるようにしている
10	適度な運動をするように心がけている
11	健康や病気の予防に関するテレビ番組をよく見る
12	必ず湯船につかるようにしている
13	歩くとき、座るときの姿勢には気を付けている
14	体調の変化には敏感なほうである
15	血圧や体脂肪などを定期的に測っている