

< コツコツ骨ラボ 第1回 メディアセミナーレポート >

増える日本の骨粗しょう症

現代における「骨」の課題と対策を紹介

～骨の健康の新・常識「骨のゴールデン・トライアングル」～

「コツコツ骨ラボ」は、2016年5月27日（金）ベルサール八重洲（東京・中央区）にて、第1回メディアセミナー「増える日本の骨粗しょう症 現代における骨の課題と栄養について考える」を開催し、当ラボ参画メンバーの医師、栄養士の2名による講演を行いました。

当ラボは同日に発足し、健康な骨をつくるための食生活を中心とした正しい情報発信などを行っていくことを発表致しました。第1回目の本セミナーでは、当ラボ参画メンバーの医師、栄養士が現代の骨や骨の意識の課題を提唱し、健康な骨を作る上で重要な3つの栄養素「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK₂」の「骨のゴールデン・トライアングル」が大切であることを講演致しました。



講演①「骨の課題と骨粗しょう症の実態～高齢化と食生活の変化で拡大する“骨粗しょう症”～」 林 泰史（原宿リハビリテーション病院 名誉院長）

「シニアや女性特有の病気と思われがちな骨粗しょう症は、現代では高齢化や食生活・生活習慣の変化に伴い女性は40代から、男性も50代から発現し始めています。日頃の運動・日光浴・栄養という生活習慣を見直すことはその予防につながります。特に栄養素は『カルシウム』だけでなく、カルシウムの腸管からの吸収を助ける『ビタミンD』やカルシウムの骨への沈着を助ける『ビタミンK₂』も必要であることが、栄養摂取と骨折発生率や筋力増加との関係を示すデータ等からわかっています。中高年以降になっても『骨のゴールデン・トライアングル』の栄養素を摂って、骨粗しょう症による骨折後の要支援・要介護のリスクを防ぎ、健康寿命を延ばしていきましょう。」

林泰史（原宿リハビリテーション病院 名誉院長）

骨粗しょう症研究、老人医学の第一人者。骨密度、寿命と健康の関係などを長年にわたって調査・研究している。日本骨代謝学会、日本リウマチ学会指導医、日本リハビリ学会専門医、日本老年病学会指導医、及び各学会評議員、日本整形科学会専門医を務めてきたが、現在は日本リハビリ学会功労会員。



講演②「栄養素・骨のための食とは」佐藤 秀美（日本獣医生命科学大学 客員教授 栄養士）

「多くの日本人はあらゆる栄養素が不足している状態です。特に骨づくりに重要な『カルシウム』『ビタミンD』『ビタミンK₂』の『骨のゴールデン・トライアングル』の3つの栄養素は十分に摂れていません。近年、骨が作られる大事な成長期に、十分に栄養を摂らない若い人たちが増えていることから、健康な骨づくりは高齢者だけではなく若い世代も意識を持つべきであると言えます。『骨のゴールデン・トライアングル』の3つの栄養素を含むオリジナルレシピは、日常の食事に取り入れられるように、誰もが簡単においしく作ることができるよう意識して考案しました。『ビタミンD』『ビタミンK』は、油脂によって体内への吸収率が高まる『脂溶性栄養素』であることから、『骨のゴールデン・トライアングル』+油脂を意識して食事をするをおすすめします。」

佐藤秀美（日本獣医生命科学大学 客員教授 栄養士）

横浜国立大学卒業後、企業で調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程を修了。学術博士。専門は食物学。複数の大学で非常勤講師を務めるかたわら専門学校を卒業し、栄養士免許を取得。研究者と主婦の目線で料理や栄養を研究。著書多数

