

＜「骨の健康と食生活」に関する意識調査＞

～10月は骨の健康月間！～

介護予防のために「食事」を意識する高齢者は約6割 しかし“骨太”な栄養知識には偏りあり

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、敬老の日を前に高齢者の骨の健康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調査を行いました。10月は骨に関連した記念日（10月8日「骨と関節の日」、10月10日「転倒予防の日」、10月20日「世界骨粗鬆症デー」）が多いため、明確な症状が表れにくい「骨の健康」を意識するきっかけにして頂きたいと考えています。

【調査概要】

調査主体：コツコツ骨ラボ

調査期間：2018年8月8日（水）～8月10日（金）

調査方法：インターネット調査

調査対象：60歳～79歳 男女1,000名（各性・年代250名ずつの均等割付）

＜ 調 査 サ マ リ ー ＞

■週1回以上運動している人は約5割、体力・筋力維持は意識するも「骨を丈夫に」は意識せず

「ウォーキング」や「ストレッチ」などを週1回以上行うなど積極的に運動してはいるものの、その目的は体力・筋力維持のためであり、「骨を丈夫に（骨粗しょう症予防）」を意識している人は16%しかいませんでした。

■介護予防のために約6割の人が適度な運動や栄養バランスのとれた食事をしている

「適度な運動をする」「栄養バランスの取れた食事をする」人は約6割、特に70代女性は7割以上が食事に気を付けていることが分かりました。

■骨はカルシウムだけでは強くない！“骨太”になるための栄養知識は偏りあり。

「ビタミンK₂」の認知は1割未満

約半数以上の人が、健康のために積極的に野菜やたんぱく質（肉・魚・納豆・豆腐）、乳製品の摂取をしていることが分かりました。一方、「健康な骨をつくる」ために摂取している食品は、魚・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど「カルシウム」を含むことで知られる食品がほとんどでした。カルシウム以外の「健康な骨をつくる」栄養素を含む納豆は約2割、きのこ類は約1割未満のみにとどまり、“骨太”になるための栄養知識に偏りがあることが分かりました。

また、「カルシウム」以外の骨づくりに重要な栄養素も同様に知られておらず、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」は49.5%、カルシウムの骨への沈着を助ける「ビタミンK₂」は6.6%にとどまり、「骨はカルシウムだけでは強くない」ことが正しく理解されていないことが明らかになりました。

本調査によって、介護予防に重要な「骨強化」の知識や理解不足の実態が明らかになりました。厚生労働省発表の「平成28年国民生活基礎調査」では、介護が必要となった主な原因として「骨折・転倒」が上位に含まれています。日頃から骨を丈夫にすることで介護予防につながります。また、骨粗しょう症患者の4人に1人は男性です。体力・筋力維持に加え、骨も丈夫にすることを心掛けましょう。長生きできる骨づくりのコツは、毎日の食生活で「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」を積極的に摂ることと、高齢者でも簡単に取り組める「骨に刺激を与える体操」を行うことです。毎日コツコツ、長生きできる骨づくりを目指しましょう。



（監修：津川尚子／コツコツ骨ラボ／大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部健康栄養学科教授）

■コツコツ骨ラボ <http://5252hone-lab.com>

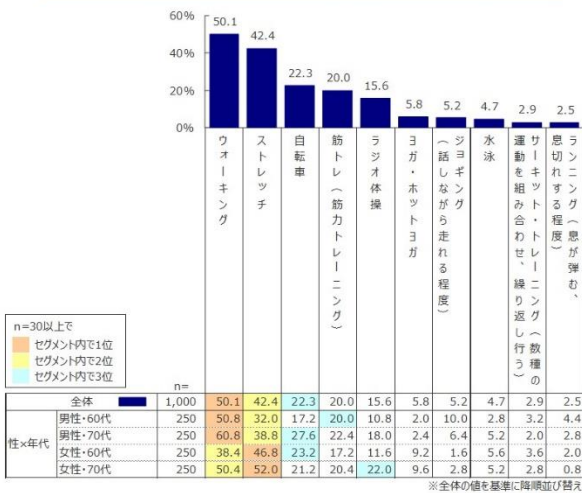
■簡単！おいしい！骨づくりレシピ <http://5252hone-lab.com/recipe/index08.html>

■骨を元気に！コツコツマーチ <http://5252hone-lab.com/column/index08.html>

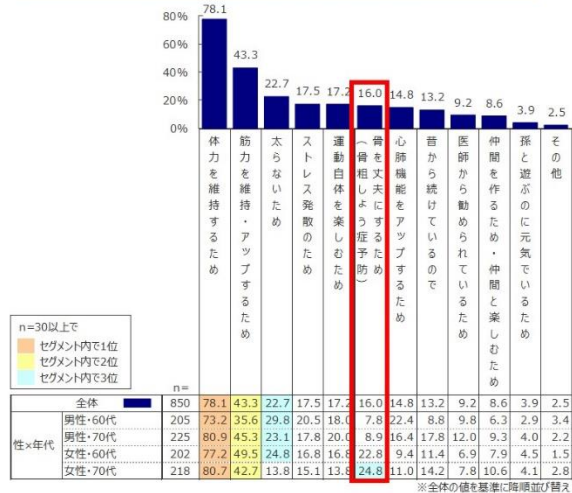
■週1回以上運動している人は約5割、体力・筋力維持は意識するも「骨を丈夫に」は意識せず

- 「ウォーキング」や「ストレッチ」などを週1回以上行うなど積極的に運動しているものの、その目的は体力・筋力維持のために行われており、「骨を丈夫に(骨粗しょう症予防)」を意識している人は16%しかいませんでした。
- 「骨を丈夫にするため(骨粗しょう症予防)」の目的意識は男性の方が低く10%未満でした。

運動の有無(週1回以上)_性×年代別



運動している目的_性×年代別



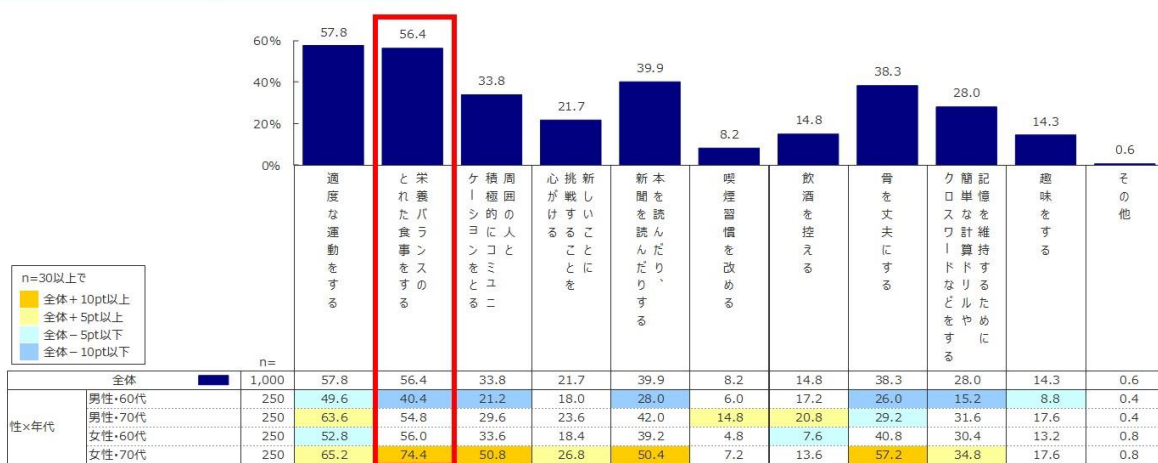
Q. あなたは、普段、運動をしていますか。以下の中から当てはまるものをお選びください。

Q. あなたが普段、運動をしている目的はどのようなことですか。あてはまるものをすべてお知らせください。(MA)

■介護予防のために約6割の人が適度な運動や栄養バランスのとれた食事をしている

- 「適度な運動をする」「栄養バランスの取れた食事をする」人は約6割、特に70代女性は7割以上が食事に気を付けていることが分かりました。
- 男性に比べ、女性の方が全般的に対策することを心掛けており、介護予防の意識が高い様子が見えます。

要介護状態にならないための対策(Base:全員)



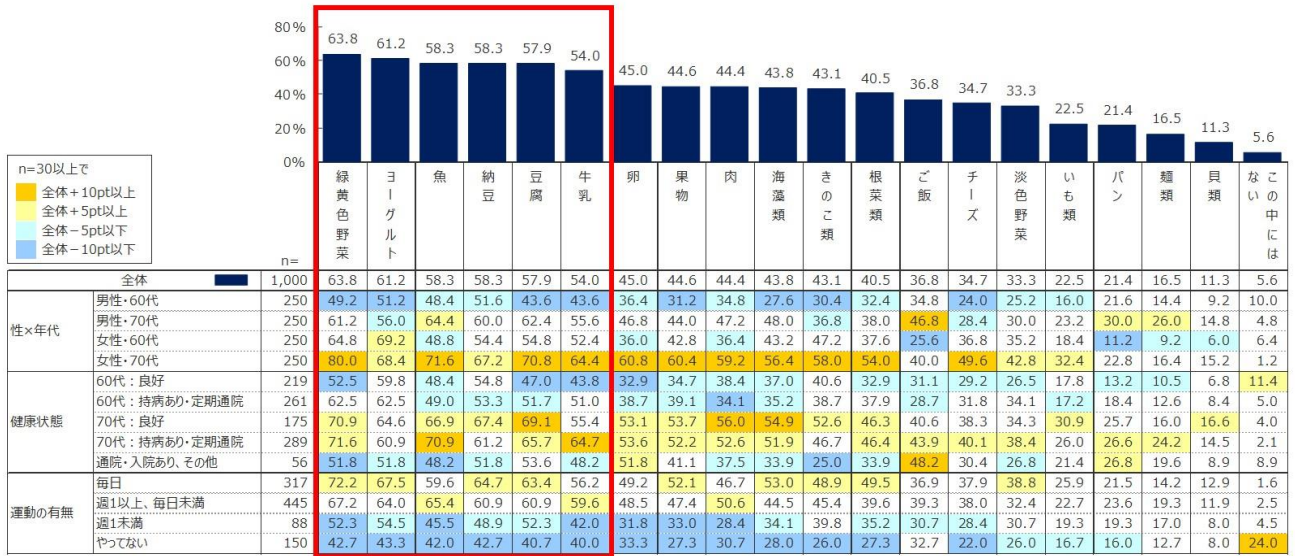
Q. あなたは、要介護状態にならないために、何らかの対策をしていますか。次の中からあてはまるものがありましたら、すべてお知らせください。(MA)

■骨はカルシウムだけでは強くない! “骨太”になるための栄養知識は偏りあり。

「ビタミンK₂」の認知は1割未満

- 健康のために積極的に野菜やたんぱく質(肉・魚・納豆・豆腐)、乳製品を摂取していることが分かりました。特に運動習慣のある人ほど、意識的に健康のために野菜やたんぱく質、乳製品、海藻類を摂取していることが分かりました。
- 一方、「健康な骨をつくる」ために摂取している食品は、魚・牛乳・チーズ・ヨーグルトなど「カルシウム」を含むことで知られる食品がほとんどでした。カルシウム以外の「健康な骨をつくる」栄養素を含むことで知られる納豆は約2割、きのこ類は約1割未満のみにとどまり、“骨太”になるための栄養知識には偏りがあることが分かりました。
- また、栄養素の認知は「ビタミンC」が最も高く、最も知られていないのは骨を丈夫にするために必要な栄養素の一つである「ビタミンK₂」で22.1%でした。
- 認知している栄養素の中で、骨を丈夫にするために必要な栄養素を尋ねたところ、「カルシウム」以外の骨づくりに重要な栄養素は知られておらず、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」は49.5%、カルシウムの骨への沈着を助ける「ビタミンK₂」は6.6%にとどまり、「骨はカルシウムだけでは強くない」ことが正しく理解されていないことが明らかになりました。

健康のために積極的に摂取している食品 (Base: 全員)



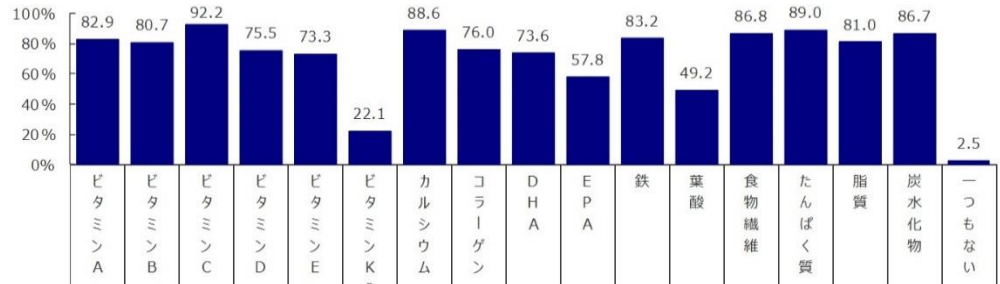
Q. あなたが、健康のために積極的に摂取している食品をすべてお選びください。(MA)

健康のために積極的に摂取している食品×摂取している理由_複数回答

食品	n	理由 (%)									
		筋肉などを 作るため	健康な骨を つくるため	エネルギー 源となるため	免疫力を 高めるため	肥満予防	便秘予防	認知症 予防のため	体質改善・ 予防のため	アレルギー 予防のため	血液サラ サラのため
全食品平均		20.3	20.3	37.3	23.5	11.9	19.0	5.9	5.9	16.2	1.1
ご飯	368	10.6	5.2	87.5	2.7	1.1	3.5	1.1	1.1	0.8	1.4
パン	214	7.9	3.7	86.4	1.9	3.3	1.9	1.4	1.9	0.5	1.9
麺類	165	10.3	3.0	81.8	0.6	5.5	4.8	1.2	1.8	-	3.0
肉	444	75.5	18.5	54.7	13.7	2.5	1.1	4.7	0.9	1.1	0.7
魚	583	34.1	42.5	31.4	17.5	5.8	1.5	16.1	2.6	40.8	0.5
貝類	113	24.8	22.1	35.4	30.1	6.2	1.8	7.1	8.8	11.5	0.9
卵	450	47.8	17.1	52.4	22.2	2.7	1.6	4.9	1.8	1.1	0.7
豆腐	579	33.0	20.0	32.5	22.8	18.7	5.7	6.4	5.0	14.3	1.0
納豆	583	23.3	19.7	23.3	36.0	11.1	10.8	9.8	7.2	42.0	0.9
牛乳	540	28.1	69.8	28.5	19.4	3.7	12.2	3.3	3.9	3.3	0.7
チーズ	347	37.8	58.2	30.8	23.6	4.6	4.9	6.3	6.3	5.2	-
ヨーグルト	612	15.0	37.9	17.8	42.5	10.1	39.5	7.7	14.2	11.3	1.0
淡色野菜	333	7.5	9.0	11.4	29.1	27.6	39.6	4.2	8.1	28.8	1.2
緑黄色野菜	638	5.3	9.6	13.5	32.4	25.1	41.8	5.0	8.9	30.4	1.1
根菜類	405	5.2	9.9	20.2	25.2	24.2	48.9	5.4	8.9	20.0	0.7
いも類	225	7.6	11.6	47.1	17.3	10.2	42.7	4.0	3.1	12.0	-
きのこ類	431	3.2	6.5	13.2	45.9	25.3	30.4	7.9	8.4	23.7	1.2
海藻類	438	4.1	16.2	12.3	36.3	25.1	32.4	10.7	8.4	38.6	0.9
果物	446	4.5	6.1	28.9	27.1	13.9	35.0	5.2	10.3	21.5	2.7

Q. あなたが健康のために積極的に摂取している食品を摂っている理由をお知らせください。食品それぞれにあてはまるものをすべてお選びください。(各MA)

栄養素の認知 (Base:全員)



n=		全体	1,000	82.9	80.7	92.2	75.5	73.3	22.1	88.6	76.0	73.6	57.8	83.2	49.2	86.8	89.0	81.0	86.7	2.5
性×年代	男性・60代	250	79.2	77.6	89.2	66.8	70.4	20.4	79.6	69.2	70.8	58.0	80.4	42.8	82.4	84.4	76.0	81.2	86.8	4.4
	男性・70代	250	86.8	83.2	94.4	74.4	72.0	18.4	88.8	70.8	68.8	57.6	82.0	38.8	82.8	88.0	81.2	86.8	1.6	
	女性・60代	250	81.6	78.4	89.6	78.0	75.6	23.6	90.8	80.8	77.6	57.2	86.4	59.6	90.8	89.6	83.2	86.4	3.2	
	女性・70代	250	84.0	83.6	95.6	82.8	75.2	26.0	95.2	83.2	77.2	58.4	84.0	55.6	91.2	94.0	83.6	92.4	0.8	
健康状態	60代：良好	219	80.8	77.2	88.6	74.9	73.5	22.4	85.8	78.1	73.5	55.7	84.9	52.5	87.2	88.1	79.9	84.9	5.0	
	60代：持病あり・定期通院	261	81.2	79.7	91.6	71.3	74.3	22.6	85.4	73.9	74.3	59.8	82.8	50.6	86.6	87.4	81.2	83.9	2.3	
	70代：良好	175	85.1	81.7	95.4	79.4	74.3	24.6	89.7	78.9	71.4	60.6	84.6	50.9	86.9	91.4	81.7	89.1	1.7	
	70代：持病あり・定期通院	289	86.2	85.1	95.2	78.9	73.0	22.1	93.1	76.1	74.0	57.4	82.4	46.7	88.2	90.7	85.5	89.6	0.7	
運動の有無	通院・入院あり、その他	56	75.0	73.2	83.9	67.9	66.1	10.7	87.5	67.9	75.0	50.0	78.6	37.5	78.6	83.9	58.9	83.9	5.4	
	毎日	317	85.8	84.2	92.7	80.8	77.6	23.3	92.1	77.0	74.8	58.7	85.5	53.0	88.6	90.5	83.3	89.6	2.5	
	週1以上、毎日未満	445	83.6	79.8	93.7	74.6	72.6	22.2	90.3	78.7	75.1	57.8	83.8	49.0	86.5	90.8	81.1	86.5	0.7	
	週1未満 やらない	88 150	75.0 79.3	75.0 79.3	93.2 86.0	67.0 72.0	72.7 66.7	19.3 20.7	84.1 78.7	73.9 67.3	77.3 64.7	64.8 52.0	81.8 77.3	44.3 44.7	87.5 83.3	80.7 85.3	76.1 78.7	79.5 85.3	3.4 7.3	

Q. あなたがご存知の栄養素についてお伺いいたします。ご存知のものをすべてお選びください。(MA)

骨を丈夫にするために必要な栄養素 (Base:認知者)



n=		全体	975	8.4	9.4	15.9	49.5	12.6	6.6	83.0	20.0	14.4	10.9	26.6	5.5	7.0	34.2	4.3	4.1	2.4
性×年代	男性・60代	239	7.1	9.6	14.6	36.8	9.2	4.6	72.4	8.8	10.0	6.7	30.1	5.0	5.4	29.7	3.3	2.9	4.6	
	男性・70代	246	11.8	11.0	18.7	42.7	14.2	5.7	82.5	16.3	14.2	12.6	36.2	5.7	10.2	30.5	7.7	6.5	2.4	
	女性・60代	242	5.4	7.4	14.5	52.1	12.8	7.0	87.6	27.7	15.7	11.2	16.1	5.8	3.7	36.0	2.1	1.7	1.7	
	女性・70代	248	9.3	9.7	15.7	66.1	14.1	8.9	89.1	27.0	17.3	12.9	23.8	5.6	8.5	40.3	4.0	5.2	0.8	
健康状態	60代：良好	208	7.2	7.2	18.3	49.5	8.7	5.3	81.7	17.8	11.1	7.2	22.6	5.8	4.8	34.6	2.4	1.4	3.8	
	60代：持病あり・定期通院	255	5.1	9.8	11.0	41.6	13.3	6.3	79.2	18.8	13.7	10.2	22.7	3.9	4.3	32.5	2.7	2.7	2.4	
	70代：良好	172	9.9	11.0	13.4	59.3	15.7	7.0	85.5	25.6	14.0	11.0	29.1	3.5	8.1	37.2	5.2	4.7	2.3	
	70代：持病あり・定期通院	287	11.1	10.5	19.9	51.9	13.2	8.0	85.4	18.8	17.8	15.0	28.9	6.6	8.7	33.4	6.3	5.2	1.4	
運動の有無	通院・入院あり、その他	53	9.4	5.7	17.0	43.4	11.3	3.8	84.9	22.6	13.2	5.7	39.6	13.2	15.1	34.0	5.7	13.2	1.9	
	毎日	309	9.1	9.7	17.8	56.0	15.2	7.4	87.1	23.6	14.9	11.0	29.8	7.8	6.1	36.2	4.9	4.9	1.9	
	週1以上、毎日未満	442	8.8	9.3	14.0	50.7	11.3	6.6	82.8	20.8	16.1	11.5	25.6	4.5	8.6	35.5	4.5	3.6	1.6	
	週1未満 やらない	85 139	7.1 6.5	10.6 8.6	16.5 17.3	32.9 41.7	15.3 9.4	3.5 6.5	81.2 75.5	15.3 12.2	7.1 12.2	7.1 10.8	27.1 22.3	3.5 5.0	7.1 3.6	29.4 28.1	4.7 2.2	4.7 3.6	2.4 5.8	

Q. あなたがご存知の栄養素についてお伺いいたします。その中で、骨を丈夫にするために必要だと思うものをすべてお選びください。(MA)

■コツコツ骨ラボとは

医学・栄養学などの有識者らを中心メンバーとし、健康な骨を作るための食生活を中心とした正しい情報の発信、調査、研究を通じ、効率的な骨づくりを推進します。日本では高齢化が進み、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームが深刻な問題として顕在化してきました。日本人の骨粗しょう症の総患者数は推計約 1,300 万人※とされ、平均寿命の延びに伴い女性だけでなく男性でも骨粗しょう症のリスクが高まっている現状があります。また、子どもの骨折が近年増えていることなどを受け、当ラボでは、子どもから高齢者まであらゆる年代の人々に役立つ健康な骨づくりの情報を発信してまいります。(※日本骨粗鬆症学会 2015 発表)

- ・プロジェクト名 : 「コツコツ骨ラボ」
- ・設立年月日 : 2016 年 5 月 27 日 (金)
- ・活動目的 : 骨の健康維持に大切な『骨のゴールデン・トライアングル』の認知向上、あらゆる年代の人々に役立つ骨の情報を発信
- ・参画メンバー : 田中 清 (コツコツ骨ラボ代表/神戸学院大学 栄養学部 教授)
林 泰史 (原宿リハビリテーション病院 名誉院長)
佐藤 秀美 (日本獣医生命科学大学 客員教授 栄養士)
津川 尚子 (大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 教授)
石川 三知 (Office LAC-U 代表 管理栄養士 スポーツ栄養アドバイザー)
- ・WEB サイト URL : <http://5252hone-lab.com>
- ・主な活動概要 :
 - ・各分野の専門家による骨づくりのための情報発信
 - ・『骨のゴールデン・トライアングル』および健康な骨づくりの啓発活動
 - ・各種啓発セミナーの開催
 - ・骨に関する意識・実態調査・発信
 - ・企業・団体との共同研究 ※今後の検討や環境変化により変更する場合があります。



「コツコツ骨ラボ」WEB サイトイメージ

骨をつくるために欠かせない3つの主な栄養素



『骨のゴールデン・トライアングル』