

<「大人の骨の健康と食生活」に関する意識調査>

～10月は骨強化月間!～ 運動している人は食への意識も高い! 一方、骨のための栄養認知は2割未満

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(ほね)ラボ」は、中高年層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」)が多く、またスポーツの秋でもあります。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、骨ラボでは骨を丈夫にするレシピや体操を公開しています。(レシピ) <https://5252hone-lab.com/recipe/>

【調査概要】

調査主体:コツコツ骨ラボ

調査期間:2019年8月20日(火)～8月23日(金)

調査方法:インターネット調査

調査対象:40～60代の男女1,200名

年齢・性別	40代	50代	60代	計
男性	200	200	200	600
女性	200	200	200	600

①	年を重ねるほど活動的!運動習慣がある60代は4割超
②	運動を始めた・再開した・今後したい理由の6割は「運動不足解消のため」
③	運動するも、思った以上に体力や筋力の衰えを痛感
④	運動している人は、食生活への意識も高い
⑤	カルシウムだけでは骨は強くならない!ビタミンK ₂ の認知は2割未満
⑥	骨粗しょう症患者の4人に1人は男性。骨に関する正しい理解が不足。

継続的な運動は、サルコペニアやフレイルの予防、生活習慣病などによる死亡リスクの低下に加え、脳の活性化にも効果的です。高齢者が骨を丈夫にするためには、激しい運動よりも散歩や家事程度の日常的な活動量を増やすことがおすすめです。時間がない、きっかけがないと思っている人も難しく考えたり億劫がったりせず、毎日少しずつ体を動かすことで、骨にもいい刺激を与えられます。屋外で日光を浴びれば、骨を強くするビタミンDが体内で合成できて一石二鳥です。また、サバ・サンマなどの魚やきのこに含まれるビタミンD、納豆などに含まれるビタミンK₂を含む食品をとることで、カルシウムの吸収・骨への沈着を助けます。いつまでも「骨のある人生」を送るための習慣を始めてみませんか。

(監修:林泰史/コツコツ骨ラボ/原宿リハビリテーション病院名誉院長)

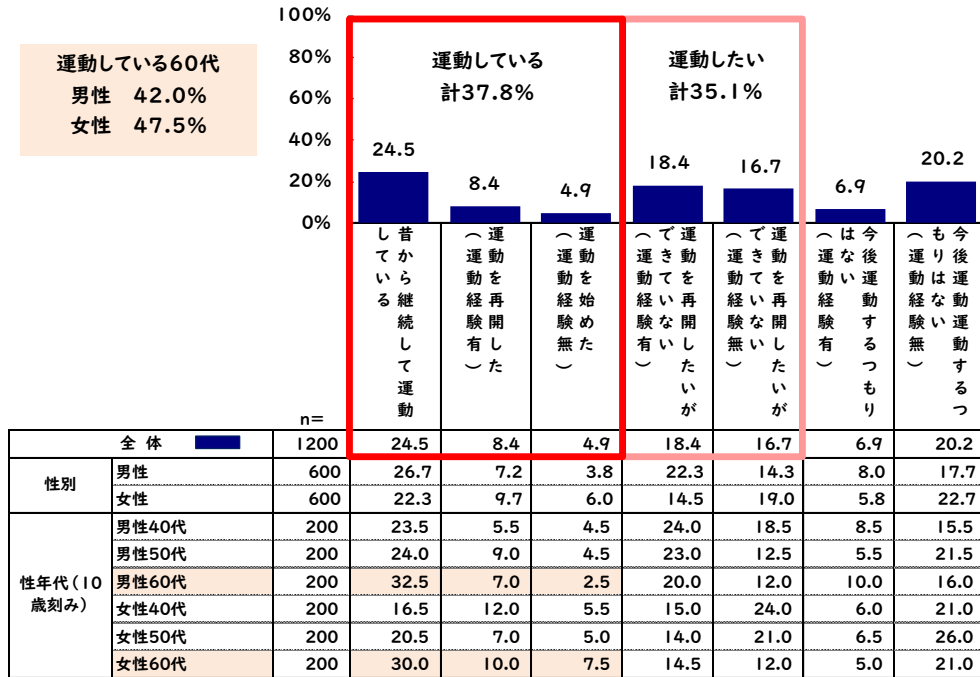


①

年を重ねるほど活動的!運動習慣がある60代は4割超

現在の運動習慣をたずねた結果、男女とも60代が最も多く、4割以上に運動習慣があり、昔から継続している人も多いことがわかりました。全体では、今後運動したい人も含めると約7割が運動に対して前向きであることがわかりました。

普段の運動状況

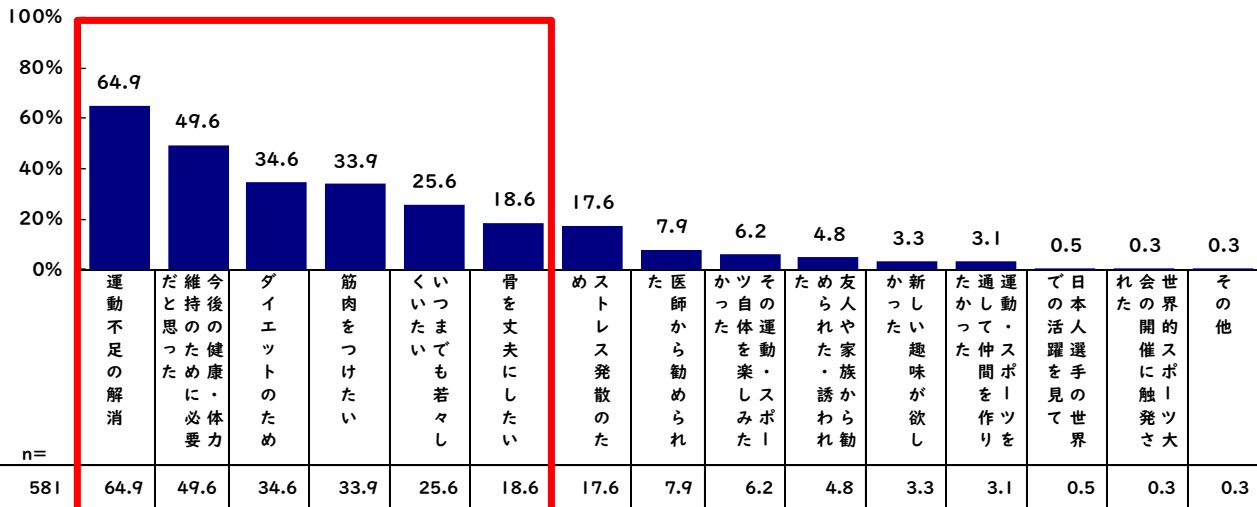


②

運動を始めた・再開した・今後したい理由の6割は「運動不足解消のため」

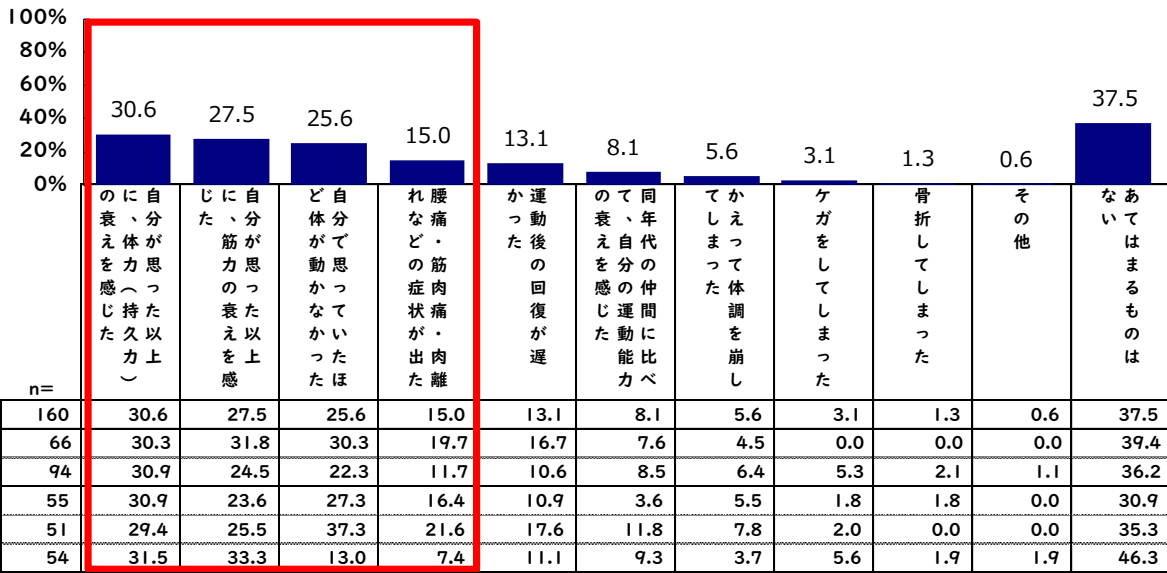
最近運動を始めた・再開した・今後運動したい理由は「運動不足の解消」や「今後の健康・体力維持」などの健康目的が多く、「ストレス発散」「友人・家族の誘い」などの内面的な理由より「筋肉をつけたい」「骨を丈夫にした」などの身体的な理由が上位を占めました。

運動を始めた・再開した・やってみよう理由 (対象者:運動を始めた・再開した人)

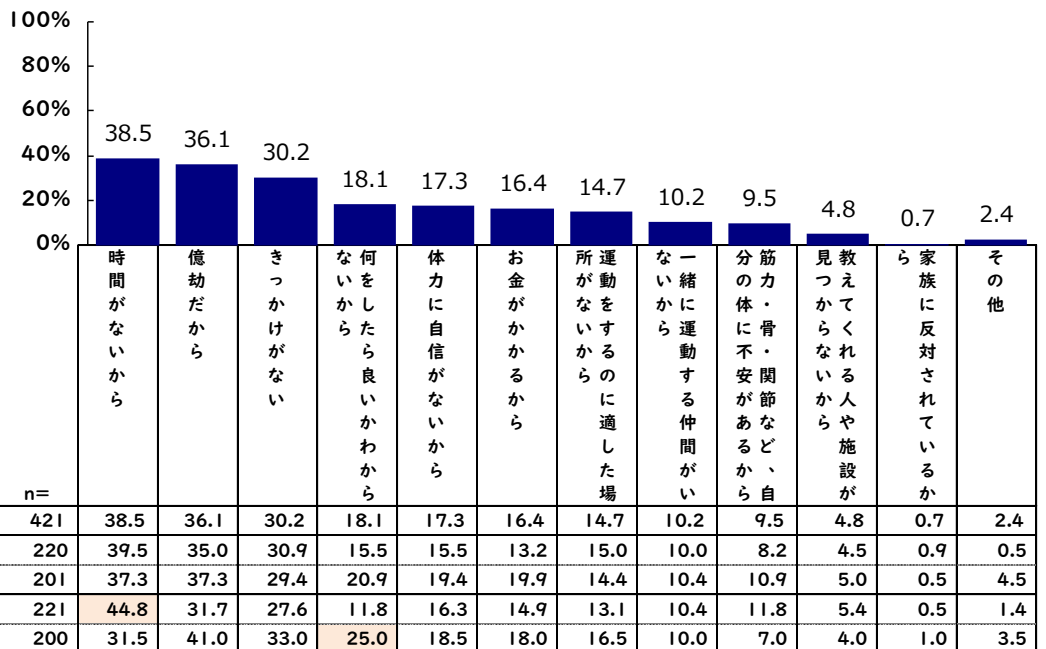


運動を始めた・再開した人は、思った以上に体力・持久力・筋力の衰えを感じる方が多いようです。また、運動したいと思いつつ現在していない理由として、運動経験者で「時間がない」未経験者で「何をしたらいいかわからない」が上位に上がり、運動を始めるまでのハードルの高さが伺えます。

運動をされていて予想外だったこと・トラブル経験 (対象者:運動を始めた・再開した人)

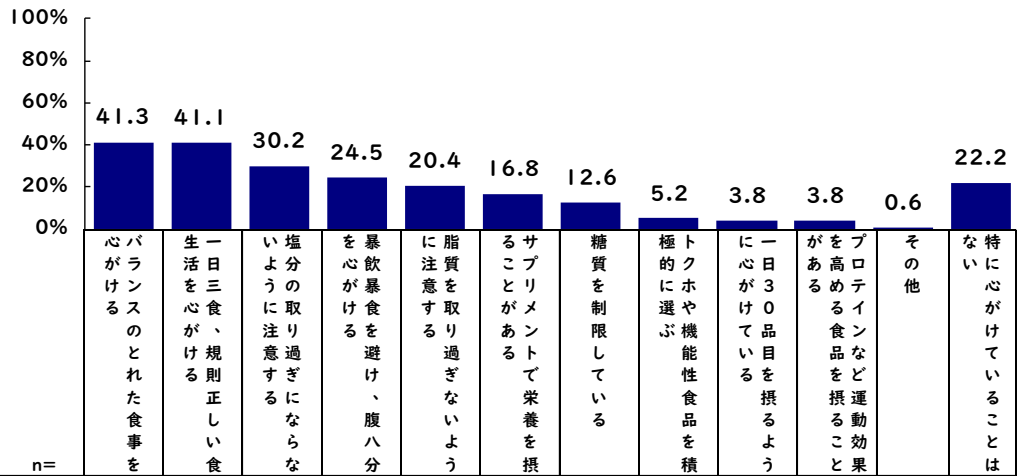


運動をするにあたってのハードル (対象者:運動を始めたい・再開したいができていない人)



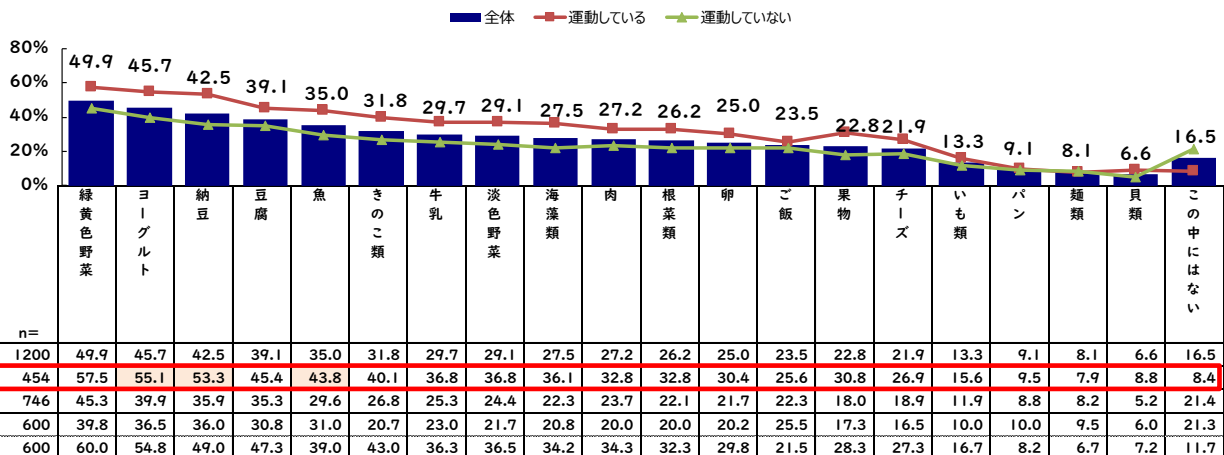
運動している人は、運動していない人よりも食生活で心掛けていることがあることがわかりました。個別の食品では「ヨーグルト」「納豆」「魚」で約15%の差が生じ、運動面だけでなく、食生活の面でも健康意識の差が広がっていることが伺える結果となりました。

健康のために食生活で心がけていること×運動の状況



		n=	心掛ける	バランスのとれた食事	生活習慣を心がける	一日三食、規則正しい食	塩分を取り過ぎにならない	塩分を控える	暴飲暴食を避け、腹八分	を心がける	脂質を取り過ぎないように	脂質を制限している	糖質を制限している	極端的に選ぶ	トクホや機能性食品を積	一日30品目を摂るよう	心がけている	があめる	プロテインなど運動効果	を高める食品を摂ること	その他	ない	特に心がけていることは		
全体		1200	41.3	41.1	30.2	24.5	20.4	16.8	20.4	12.6	5.2	3.8	3.8	0.6	22.2										
性年代	男性40代	200	31.0	35.0	23.0	21.5	12.0	18.5	12.0	6.5	2.0	5.5	1.0	29.5											
	男性50代	200	25.5	32.5	19.5	22.5	14.5	13.0	11.5	5.5	1.0	2.0	1.5	31.5											
	男性60代	200	34.0	42.5	28.0	23.5	24.5	16.0	14.0	2.0	3.0	3.0	0.0	25.5											
	女性40代	200	48.0	36.5	30.0	25.0	22.5	18.0	10.5	5.0	2.5	5.5	0.0	16.5											
	女性50代	200	47.0	40.5	35.0	23.5	19.5	18.5	13.0	6.0	5.5	3.0	0.5	19.5											
	女性60代	200	62.5	59.5	45.5	31.0	29.5	16.5	14.5	6.0	9.0	4.0	0.5	10.5											
運動の有無	運動している	454	51.5	51.8	35.7	30.4	26.4	19.8	16.3	6.4	5.7	7.3	0.2	11.5											
	運動していない	746	35.1	34.6	26.8	20.9	16.8	14.9	10.3	4.4	2.7	1.7	0.8	28.7											

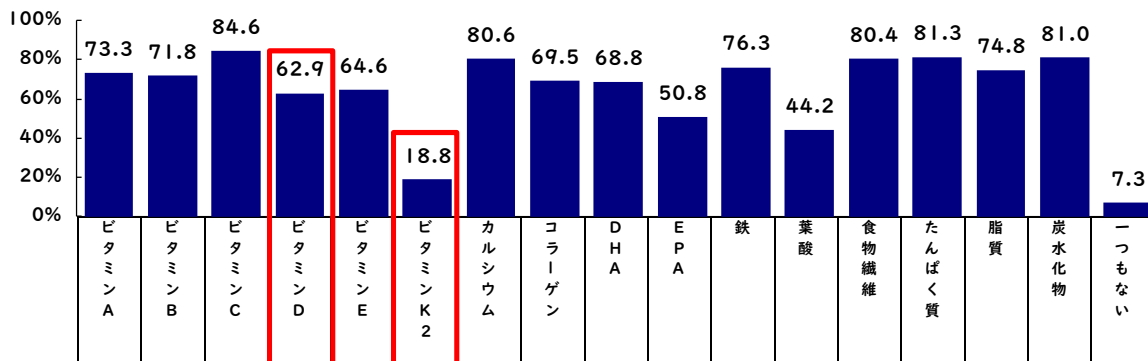
健康のために積極的に摂取している食品×運動の有無



		n=	緑黄色野菜	ヨーグルト	納豆	豆腐	魚	きのこ類	牛乳	淡色野菜	海藻類	肉	根菜類	卵	ご飯	果物	チーズ	いも類	パン	麺類	貝類	この中にはない
全体		1200	49.9	45.7	42.5	39.1	35.0	31.8	29.7	29.1	27.5	27.2	26.2	25.0	23.5	22.8	21.9	13.3	9.1	8.1	6.6	16.5
運動の有無	運動している	454	57.5	55.1	53.3	45.4	43.8	40.1	36.8	36.8	36.1	32.8	32.8	30.4	25.6	30.8	26.9	15.6	9.5	7.9	8.8	8.4
	運動していない	746	45.3	39.9	35.9	35.3	29.6	26.8	25.3	24.4	22.3	23.7	22.1	21.7	22.3	18.0	18.9	11.9	8.8	8.2	5.2	21.4
性別	男性	600	39.8	36.5	36.0	30.8	31.0	20.7	23.0	21.7	20.8	20.0	20.0	20.2	25.5	17.3	16.5	10.0	10.0	9.5	6.0	21.3
	女性	600	60.0	54.8	49.0	47.3	39.0	43.0	36.3	36.5	34.2	34.3	32.3	29.8	21.5	28.3	27.3	16.7	8.2	6.7	7.2	11.7

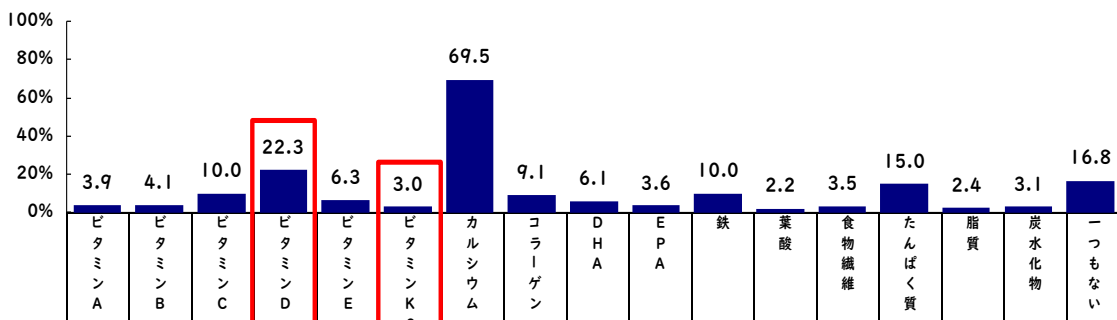
骨を丈夫にする栄養素は「カルシウム」以外認知が低く、「ビタミンD (カルシウムの吸収を高める)」は約6割、「ビタミンK₂ (カルシウムの沈着を助ける)」は2割未満の人にしか知られていません。また、名前はわかっても骨を丈夫にする働きまでは知られておらず、超高齢社会においてより一層の認知拡大と積極摂取の促進が必要であることがわかりました。

栄養素の認知



n=		全体	1200	73.3	71.8	84.6	62.9	64.6	18.8	80.6	69.5	68.8	50.8	76.3	44.2	80.4	81.3	74.8	81.0	7.3
性別	男性	600	71.8	70.7	82.3	59.0	59.3	15.8	76.2	62.2	64.8	51.3	71.2	35.0	75.3	78.8	71.5	79.0	9.2	
	女性	600	74.8	73.0	86.8	66.8	69.8	21.8	85.0	76.8	72.7	50.3	81.3	53.3	85.5	83.8	78.2	83.0	5.3	
性年代	男性40代	200	68.5	67.5	80.5	55.5	55.5	14.0	74.0	63.0	64.0	45.5	69.0	39.5	73.0	76.0	73.0	76.5	11.0	
	男性50代	200	71.5	72.0	81.5	60.5	57.0	16.0	72.5	63.5	63.5	50.5	73.0	30.0	75.5	79.5	72.0	79.5	10.5	
	男性60代	200	75.5	72.5	85.0	61.0	65.5	17.5	82.0	60.0	67.0	58.0	71.5	35.5	77.5	81.0	69.5	81.0	6.0	
	女性40代	200	74.5	73.5	84.0	66.5	68.5	22.0	84.5	78.0	71.5	44.0	82.0	58.0	85.0	83.5	79.0	82.0	5.5	
	女性50代	200	70.5	70.0	84.5	63.0	65.5	26.0	82.5	75.5	73.0	54.5	80.0	52.5	82.5	81.5	75.5	80.5	8.0	
	女性60代	200	79.5	75.5	92.0	71.0	75.5	17.5	88.0	77.0	73.5	52.5	82.0	49.5	89.0	86.5	80.0	86.5	2.5	

骨を丈夫にするために必要な栄養素 (対象者:各栄養素を認知している人)

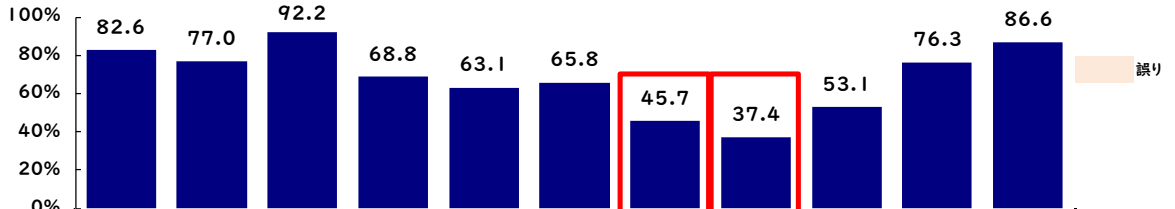


n=		全体	1113	3.9	4.1	10.0	22.3	6.3	3.0	69.5	9.1	6.1	3.6	10.0	2.2	3.5	15.0	2.4	3.1	16.8
性別	男性	545	3.5	4.0	9.4	17.6	4.2	2.4	62.2	3.3	3.7	2.6	9.9	1.5	3.3	10.3	2.6	4.0	21.8	
	女性	568	4.2	4.2	10.6	26.8	8.3	3.5	76.6	14.6	8.5	4.6	10.0	2.8	3.7	19.5	2.3	2.1	12.0	
性年代	男性40代	178	3.4	5.1	7.9	16.9	4.5	2.2	66.9	2.2	2.8	0.6	8.4	1.1	1.1	9.6	3.4	5.1	20.2	
	男性50代	179	4.5	3.9	10.1	16.2	2.8	2.2	57.0	3.4	3.4	2.2	9.5	1.1	4.5	10.1	3.4	3.4	26.3	
	男性60代	188	2.7	3.2	10.1	19.7	5.3	2.7	62.8	4.3	4.8	4.8	11.7	2.1	4.3	11.2	1.1	3.7	19.1	
	女性40代	189	3.7	3.7	10.1	19.6	8.5	3.7	75.1	9.5	6.9	4.8	11.6	2.6	5.8	19.6	2.6	3.7	12.7	
	女性50代	184	4.9	4.9	13.0	27.2	7.6	6.0	78.8	17.4	8.2	4.3	7.6	2.7	2.7	17.4	2.2	2.2	15.2	
	女性60代	195	4.1	4.1	8.7	33.3	8.7	1.0	75.9	16.9	10.3	4.6	10.8	3.1	2.6	21.5	2.1	0.5	8.2	

骨に関する知識の理解が進む一方、男性の骨粗しょう症患者の割合や骨の成長については誤った認識があることがわかりました。骨は20歳までに骨量のピークを迎え成長を完了しますが、その後も「作る」と「壊す」という代謝は繰り返されます。高齢になっても食生活や運動によって骨を丈夫にすることは可能です。超高齢社会においては女性だけでなく、男性も骨の健康を意識していきましょう。

(参考:骨づくりのために知っておきたい常識チェック! <https://5252hone-lab.com/column/index07.html>)

骨に関する知識の正答率



		n=	82.6	77.0	92.2	68.8	63.1	65.8	45.7	37.4	53.1	76.3	86.6
性別	男性	600	84.8	76.0	92.8	68.8	57.7	68.8	46.5	39.3	51.8	77.2	83.8
	女性	600	80.3	78.0	91.5	68.7	68.5	62.8	44.8	35.5	54.3	75.5	89.3
性年代	男性40代	200	82.5	71.0	92.0	67.0	53.5	67.0	50.0	36.0	51.5	72.5	85.0
	男性50代	200	82.5	77.0	91.5	65.0	59.5	70.0	45.0	45.0	52.0	78.0	84.0
	男性60代	200	89.5	80.0	95.0	74.5	60.0	69.5	44.5	37.0	52.0	81.0	82.5
	女性40代	200	78.0	78.5	89.5	65.5	68.0	63.0	51.0	36.5	56.0	71.5	90.5
	女性50代	200	79.5	80.5	92.5	68.5	70.0	62.5	46.0	38.5	50.5	74.5	91.0
	女性60代	200	83.5	75.0	92.5	72.0	67.5	63.0	37.5	31.5	56.5	80.5	86.5

■コツコツ骨ラボとは

医学・栄養学などの有識者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
・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/骨粗鬆症財団評議員) 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	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 - セミナー・講演の開催・実施 - 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。

骨のゴールデン・トライアングルとは?

“丈夫な骨といえばカルシウム”とすぐ思い浮かぶほど、カルシウムは骨にとって大切な栄養素です。では、カルシウムさえ補給しておけば骨にとっては安心なのでしょうか。答えは“NO”。健康な骨づくりのためには、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK₂」の3つの栄養素をバランス良く摂り、カルシウムを体内できちんと吸収し、骨への沈着を促すことが大切です。これを『骨のゴールデン・トライアングル』と呼びます。

骨のゴールデン・トライアングル

