

20代～30代の骨活

—正しい知識で骨量維持—



食生活や運動習慣を見直して、生活習慣を整えておくことが、
将来の骨粗鬆症予防につながります。



公益社団法人
長崎県理学療法士協会



長崎県

骨活はなぜ必要？

「骨粗鬆症」とは、骨がもろくなってしまう病気です。



健康な骨



骨粗鬆症の骨

「骨粗鬆症」になると骨密度が低下するため、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

50代では10人に1人程度ですが、70代では3人に1人、80代になると2人に1人が骨粗鬆症だとされています。



「骨粗鬆症」と聞くと高齢の女性になる病気だと思いませんか？

食事に必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても、男性であっても発症したり、骨折してしまう可能性があるため注意が必要です。

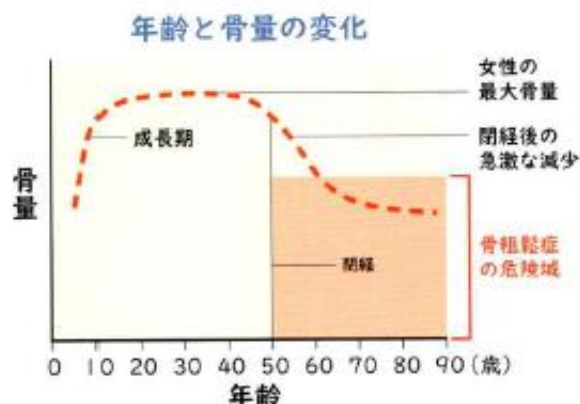
骨粗鬆症について正しく知って、今日から骨に対する対策（骨活）をしましょう！



20代～30代は骨量の維持を

骨量（骨密度）は、20歳頃までに最大骨量（ピーク）に達し、それは40歳くらいまで維持されますが、その後徐々に減少していきます。

20代～30代にかけては、骨量（骨密度）を維持できるように規則正しい生活を送る必要があります。



骨の健康度チェック

自身の骨の強さをチェックしてみましょう！

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	☐	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	☐	2点
3	たばこをよく吸う	☐	2点
4	お酒をよく飲む方だ	☐	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	☐	2点
6	体を動かすことが少ない	☐	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	☐	6点
8	最近、背なか丸くなり、腰が曲がってきた気がする	☐	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	☐	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	☐	2点
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	☐	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	☐	2点
13	（女性）閉経を迎えた （男性）70歳以上である	☐	4点

合計は何点でしたか？

2点以下

今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。

3点以上

骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。

6点以上

骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。



骨粗鬆症の予防

食生活の改善と運動習慣を持つことです！

食生活の見直し

カルシウム
1日 650mg
以上



ビタミンD



ビタミンK



運動習慣をつける

骨密度アップ！



日光浴

ビタミンDをつくる



20代～30代で気を付けること

喫煙はカルシウム吸収の阻害、排出を促進するだけでなく、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌を減少させ、閉経を早めてしまう恐れもあります。

十分な睡眠がとれるよう、強いストレスを抱えない生活を心掛けましょう！

やせ型は将来骨粗鬆症のリスクとなります。

無理な食事制限（ダイエット）はやめましょう！



20代～30代の骨を強くする食生活

① カルシウムの摂取

日本人は慢性的なカルシウム不足です。
20代～30代は特に不足しています。

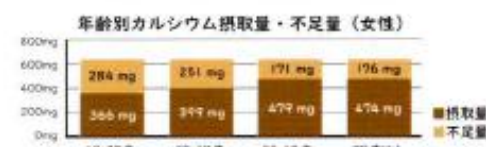
カルシウムの不足は、肩こり・腰痛・虫歯・歯周病・しびれ・イライラ・生理不順などの不定愁訴の原因になります。

●カルシウムを多く含む食品

骨粗鬆症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！



〔 〕 内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数値 [mg] はカルシウム量です（日本食品成分表 2015年版）より算出。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
平成24年 国民健康・栄養調査、第1部 家庭内食事摂取状況調査の結果

左図のカルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう！

●ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。



〔 〕 内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数値 [μg] はビタミンD量です（日本食品成分表 2015年版）より算出。

② ビタミンD、ビタミンKの摂取

骨の健康のためにはカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど様々な栄養素も必要です！

●ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。



〔 〕 内には、1日に食べる目安とその量を示しました。数値 [μg] はビタミンK量です（日本食品成分表 2015年版）より算出。

③ 朝食をしっかりと食べて、外食時にも野菜を！

若い世代で著しく増加しているのが、朝食の欠食率です。

特に20代～30代の男性に多くみられます。また、外食などの影響もあり、野菜不足も目立ちます。まずは朝食をしっかりと食べて元気に一日をスタートさせましょう！

④ アルコールの摂取は控えめに！

アルコールはカルシウムの吸収を阻害するため、過剰に摂取することは控えたほうがよい食品です。

20代～30代の骨を維持する運動

忙しい20代～30代には「ながら運動」がお勧めです。

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日1～3回

バランス能力を高め、
脚のつけ根の骨を強くする
両手を腰に当て、
片足を床から5～10cm
上げて静止する。

※支えが必要な場合は、
壁や机などに手をつ
いて行いましょう。



かかと上げ

1セット10～20回
1日1～3セット

ふくらはぎの筋力アップで
転倒予防

足をやや開いて立ち、
かかとをゆっくり上げて、
ゆっくり下げる。

※支えが必要な場合は、
壁や机などに手をつ
いて行いましょう。



ランジ

- 足を前後に開き両手を腰にあてる。
- 両足を床につけたまま前足に体重をかけ10秒停止した後、もどに戻す。

※膝に負担がかかるので
膝が痛い人には要注意！



スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに
効果てきめん

1セット5～10回
1日1～3セット

つま先は
かかとから
30度開く

- 肩幅より少し広く
足を広げて立つ。



膝で
バランスをとる

ひざはつま先より
前へ出ない様に

ひざはつま先と同じ
方向を向くように

- 腰を後ろに引きながら、ゆっくりひざを
曲げ、またゆっくりもとの姿勢に戻る。
(5秒で下がり5秒で戻るペース)。

※歩行や立位が不安定な
方は、机に手をついて、
イスからの立ち座りを
ゆっくり行いましょう。

90度以上
ひざを曲げないように



最寄り駅やバス停の
ひとつ手前で降りて歩く。
家事をしながら片足立ち、
かかと落とし、スクワット、
ランジ

スポーツするなら…

骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで骨の強さが増加するといわれています。重力が免荷される水泳よりも陸上でのウォーキングやジョギング、バスケット、バレー、サッカーが適しています。軽いダンベルを持つての自重トレーニングも効果的です。



Q どのくらい運動したらいい？

ここでは、健康づくりのために推奨されている身体活動や運動について紹介

	18～64 歳
身体活動（普段の生活＋運動）	歩行またはそれ以上の活動を1日60分
運動	運動習慣を持つ：30分以上の運動を週に2回以上
歩数	男性：9,000歩以上／女性：8,500歩以上

※厚生労働省、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」2023.11.27

Tudor-Locke C et al. How Many Steps/Day are Enough? for Children and Adolescents. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011; 8:78.
日本学術会議、健康・生活科学委員会、健康・スポーツ科学分科会[編]、子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針
<https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-21-1130-5-1.pdf>