

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

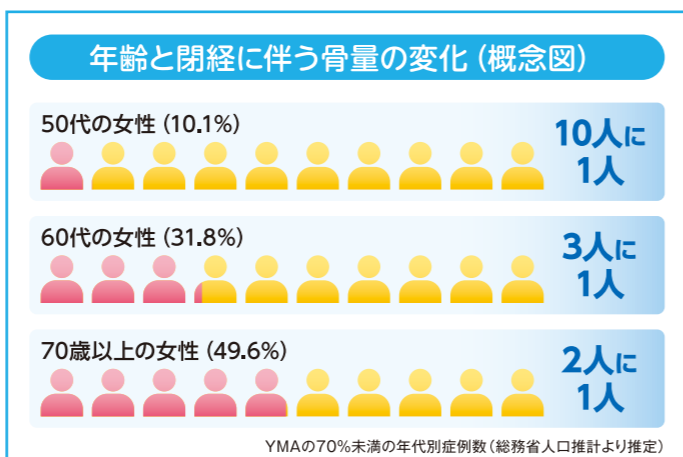
Genki News

Vol.38

60歳代になると女性の約3人に1人が骨粗しょう症!!

骨粗しょう症は、骨の量が減少したり、骨の質が劣化（質が悪くなる）したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症は女性に特に多く、50歳代頃から増え始め、60歳代女性では約3人に1人、70歳代の女性では2人に1人が骨粗しょう症といわれています。発症の原因は大きく2つのタイプに分けられ、加齢や閉経、生活習慣などによるものと、特定の疾患や薬の副作用によるものがあります。



骨粗しょう症の発症原因

- タイプ1 【原発性骨粗しょう症】 加齢・閉経・生活習慣
- タイプ2 【続発性骨粗しょう症】 特定疾患(糖尿病・動脈硬化・内臓疾患など)・薬の副作用

骨を守るのはカルシウムだけではなかった!!

骨の強さ(骨強度)は、骨の量(骨量)と骨の質(骨質)で決まります。骨量を増やすためにはカルシウム、マグネシウム、リン、カリウムといったミネラルが必要です。一方、骨質を高めるためには、コラーゲンが必要になります。これまで骨といえばカルシウムが注目されてきましたが、近年では骨量とともにコラーゲンで骨質を高めることが強い骨を作るとされています。



では、次のページから「強い骨をつくる」ためのオススメ成分をご紹介します！

意外と知られていない!? 骨応援素材

マグネシウム

マグネシウムの70%は骨に存在し、骨に弾力を与えたり、カルシウムが骨や歯に行き渡るように調整する働きもあります。また、血管を広げる作用を持っているため、マグネシウムの不足は高血圧の一因にもなります。



大豆イソフラボン

女性ホルモンと類似した働きをする大豆イソフラボンは、閉経後の骨からのカルシウム流出を抑制し、骨粗しょう症を防止します。また大豆イソフラボンには、乳がんや前立腺がんなどの予防効果も期待されています。



ビタミンD

ビタミンDは小腸からのカルシウム吸収を高め、骨密度を増加させる働きがあります。また、カルシウムの血中濃度を一定に保つ働きも担っています。



β-カロテン

β-カロテンはビタミンAの前駆体です。腸より吸収されたカルシウムを骨に沈着させ、骨芽細胞の働きを活発にして、骨の修復・再生を促進します。



健康 TOPICS 第32回 ちょっとカラダにいいお話

カルシウム不足と高血圧の関係

体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられますが、残り1%は血液中に存在しています。たった1%のカルシウムですが、生命維持に必要なカルシウムであるため、不足すると骨からカルシウムを流出させ、血中濃度を高めようとします(カルシウムパラドックス)。しかし、慢性的なカルシウム不足になると、常時、骨からカルシウムが流出している状態になり、血中濃度が必要以上に高まります。すると、今度は血中濃度を下げるためにカルシウムは細胞に取り込まれるのですが、カルシウムは血管を収縮させる働きがあるため血圧が上昇します。

血液中1%のカルシウムの働き

- ① 筋肉の収縮、弛緩
- ② 神経の情報伝達
- ③ 血液凝固
- ④ ホルモン分泌
- ⑤ 免疫細胞の活性化

カルシウムが不足 → 血中濃度上昇 → 血管収縮 → 血圧上昇

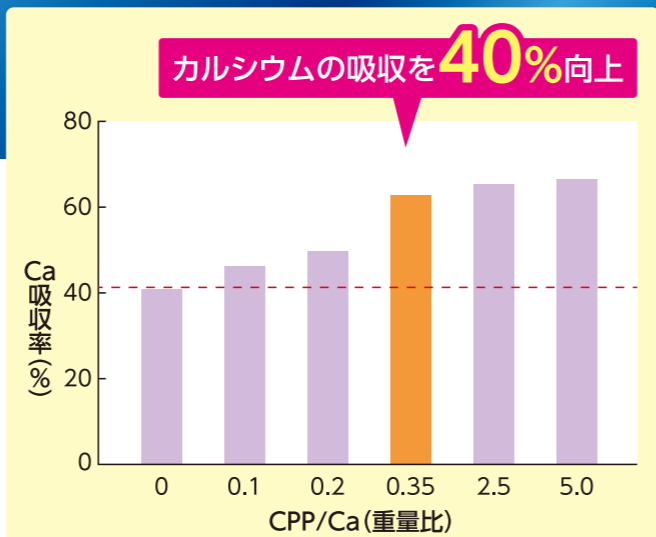
カルシウム不足 → 骨からのカルシウム流出 → 血中濃度上昇 → 血管収縮 → 血圧上昇 → 骨粗しょう症進行

次号までお元気で、お楽しみに!!

強い骨を作るための 注目! オススメ成分

オススメ成分 1 カゼインホスホペプチド(CPP)

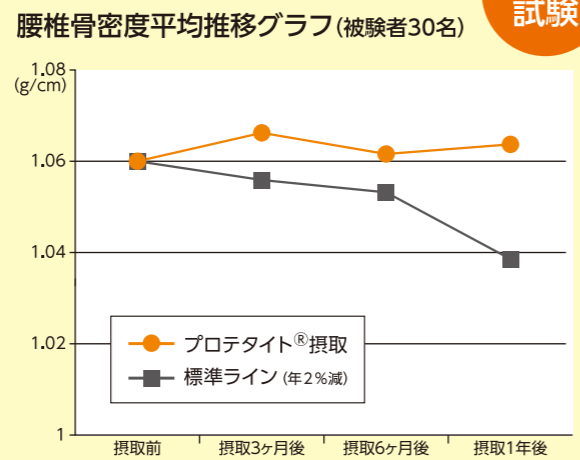
カゼインホスホペプチドは、牛乳の主要タンパク質から酵素を作用させて得られる物質です。通常、20~30%と吸収率の非常に低いカルシウムを、溶けやすい状態に保つことで、小腸からのカルシウム吸収を高めます。牛乳由来の乳清カルシウムの吸収率が他のカルシウムよりも高いのは、カゼインホスホペプチドを含有しているからと考えられます。



カゼインホスホペプチドを添加した飼料でラットを飼育。0.35倍以上添加した群では無添加群に比べ、Ca吸収率が向上した。

オススメ成分 2 特許成分 プロテタイト®

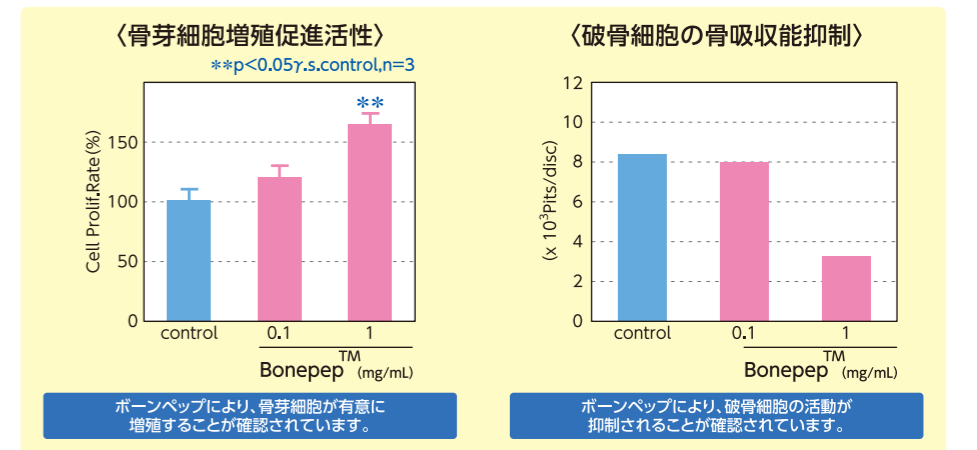
プロテタイト®とは骨の基となるI型コラーゲン(木に例えると幹のようなもの)に、カルシウム、リン、マグネシウムなどのミネラル成分(木に例えると皮のようなもの)を結合させたコラーゲン含有ミネラル複合体です。世界で初めて物質特許(特許第4369969号)を取得しています。「骨量」、「骨質」両方に働きかける今注目の素材です。



臨床試験

オススメ成分 3 ボーンペップ

ボーンペップは卵黄から発見された骨の成長を助けるタンパク質です。骨を作る「骨芽細胞」の動きを活性化し、骨を壊す「破骨細胞」の動きを抑制します。カルシウムと一緒に摂取することで骨の伸長や骨密度、骨強度を高める効果が確認されています。



ボーンペップにより、骨芽細胞が有意に増殖することが確認されています。

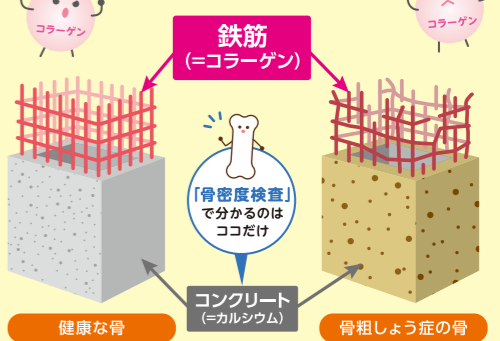
ボーンペップにより、破骨細胞の活動が抑制されることが確認されています。

オススメ成分 4 コラーゲン

コラーゲンにカルシウムやリンなどのミネラルが沈着することで骨は作られます。骨を建物に例えると、コラーゲンが外力を吸収する鉄筋であり、カルシウムがコンクリートのような役割を果たしています。そのため、折れにくい質の良い骨を作るためには、カルシウムだけではなく、骨にしなやかさを出してくれるコラーゲンが必要とされています。

骨を鉄筋コンクリートに例えた場合...

実は「骨質」を左右するとても大事な要素!



オススメ成分 5 乳清カルシウム

乳清カルシウムは、ミルクカルシウムとも呼ばれる牛乳由来のカルシウムです。吸収率が高いことが特徴で、カルシウム以外にもミネラル(リン、マグネシウム、カリウム、鉄など)やビタミン(B1、B2、B6)を豊富に含んでいます。

