

<目的>わが国は急速に高齢化社会を迎えつつあり、骨粗鬆症の増加が深刻化している。特に女性は、閉経後、エストロゲン分泌の低下などにより、骨密度が低下し、骨粗鬆症に陥り易くなる。そこで、本研究では、骨粗鬆症予防に対する、食生活および身体活動の影響を、健康に対する意識の高い閉経前後の女性を対象として検討した。

<対象・方法>東京都（文京区）と新潟市の保健所において、栄養教室に参加した40歳以上60歳未満の健常女性130名（東京66名、新潟64名）を対象とした。これらの対象者全てに対し、3日間の食事、食品群別摂取頻度、身体活動（家事、職業、運動競技など）、万歩計による1日当たり平均歩数を調査した。また、対象者全員について、DEXA（Hologic, QDR1000）による腰椎骨塩定量（骨密度、L1-L4）を行い、比較検討した。

<結果>腰椎骨塩量は、両都市間で有意差はみられなかった。しかし、両都市とも、健常日本人女性約1000人（浜松医大、川崎医大）の平均骨密度と比較すると、かなり高い傾向を示した。3日間食事調査では、両都市ともカルシウム摂取量をはじめ、タンパク質、ビタミン類のいずれも平均所要量より高い傾向にあった。また、食品群別摂取頻度調査においては、食品の摂取傾向に両都市で違いがあり、地域的な特徴がみられた。一方、身体活動においては、両都市とも活動量の高い人が多く、1日平均歩数では、新潟よりも、東京の方が多く歩いている傾向にあった。

以上の調査結果より、閉経による骨密度低下は、充分な栄養摂取と、高い身体活動によって、かなり抑制されることが示唆された。