

○塚原典子* 遠藤孝子** 高橋栄明*** 江澤郁子*

(*日本女大食物 **新潟大学理学療法部 ***新潟大学整形外科)

《目的》 超高齢社会を迎え、ますます骨の健康に対する関心が高まる中、カルシウム(Ca)の充分量の摂取とともに栄養バランスのよい食生活、さらには日常活動量を高めることの重要性が叫ばれる現況である。しかし、最新の国民栄養調査のCa摂取量においては、男女ともに10代~40代はその摂取量に不足がみられ、また、70代においても、食が細くなるからか、或いは長年の食習慣からかCa摂取量は不足している状況である。そこで、本研究では、異なる地域(東京・新潟)の高齢女性を対象に、骨密度および食形態等の食習慣について比較検討した。

《対象・方法》 対象は、健常な高齢女性62名。その内訳は東京群33名(平均年齢 71.0 ± 4.3 歳、Mean \pm SD)、新潟群29名(平均年齢 70.4 ± 4.3 歳)である。これら対象者に対し、DXA法による腰椎(L2-L4)骨密度測定、留置法による3日間の食事調査および食習慣の比較の一つとして1日3食の食形態調査等を実施した。

《結果》 東京群と新潟群の比較において、年齢・体格・腰椎骨密度に有意差は認められず、2群ともに骨密度は、同年齢の日本人平均骨密度に対し有意な高値を示し、また、主な栄養素等は充分量摂取されており良好であった。Ca摂取量は1日平均669mgと647mgであった。食形態調査では、朝食の主食において、東京群はパン食が63.6%、新潟群は米飯食が67.8%と2群間に有意差が示され、朝食の形態に地域差が認められた。さらに朝食のCa摂取量に有意差は示されなかったものの、東京群が新潟群に比し高値傾向を示し、牛乳・乳製品のCa摂取量が有意に高値であった。以上より、異なる地域の高齢女性において、食形態等の食習慣の違いによる食品別Ca摂取に差は生じるものの、1日総Ca摂取量および骨密度に地域差は認められなかった。