

ニッポンデータ通信

1. ニッポンデータ2010[10周年] ご協力への感謝

ニッポンデータ通信第18号の内容

1. ニッポンデータ2010 [10周年] ご協力への 感謝	1
2. 研究成果の紹介 カルシウム摂取量が多い 人は、将来日常生活動作が 低下しにくい	2
3. カルシウムを上手に とってADL低下を防ごう	3
参加者の声	4
おしらせ	4
編集後記	4



ニッポンデータ事務局スタッフ

2019年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」にご協力いただき、誠にありがとうございました。今年、ニッポンデータ2010は10周年を迎えます。10年目を迎えることができたのも、日々お忙しい中にもかかわらず、皆さまが毎年継続してアンケートにご協力いただいているお陰です。大変感謝しております。

研究班では、脳卒中、心臓病、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防対策に向けて、基礎資料となる研究成果を日々発信しております。その成果は、健康日本21、標準的な健診・保健指導プログラム、各種学会ガイドライン作成等に活用されております。

ニッポンデータ2010からは、現在までに24編の論文を発表しました。皆様のご協力により、有効な予防方法の確立、国の政策立案や保健医療体制の整備などにつながります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。研究成果については研究班ホームページをご覧ください。(検索キーワード:「NIPPON DATA発表論文」)

研究代表者より



この原稿を書いている4月時点では、新型コロナウイルスの感染者数が増加の一途をたどっています。このニュースレターがお手元に届く頃には、感染が終息に向かっていることを願ってやみません。

ニッポンデータ2010研究も開始から10年となりました。この10年間、日本は大きな自然災害や感染症にも見舞われましたが、国民みなさんが力を合わせ健康に乗り越えて行ければと願っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

研究代表者 三浦 克之

2. 研究成果の紹介

カルシウム摂取量が多い人は、将来日常生活動作が低下しにくい (ニッポンデータ90より)

人が生活を送るために行う活動の能力のことを、日常生活動作（**ADL**：Activities of Daily Living）といいます（日本老年医学会HPより）。

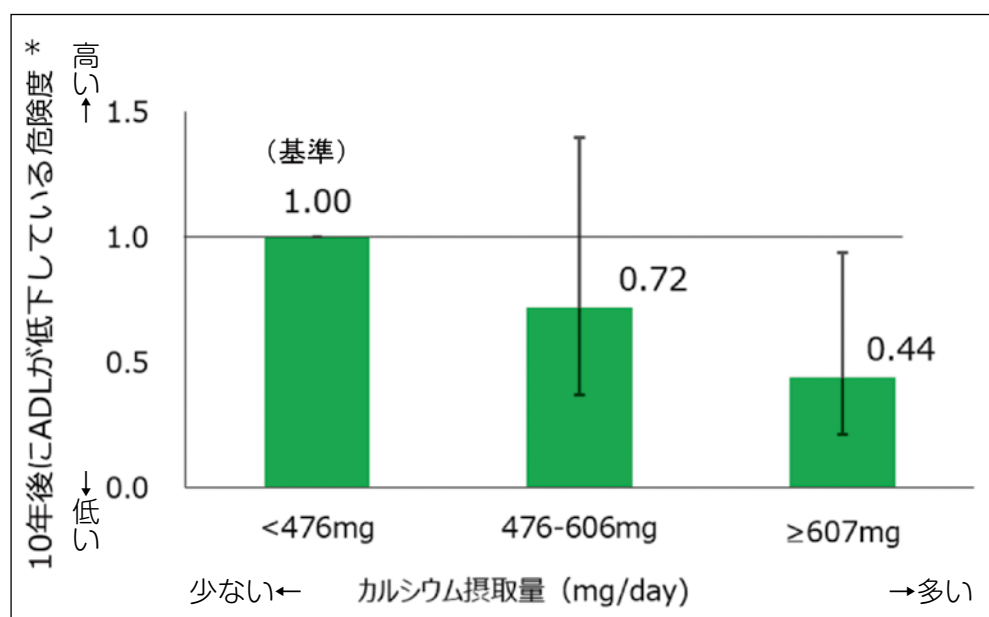
健康で長生きするためには、ADLの低下を防ぎ、健康寿命を延ばすことが重要です。要介護認定を受ける要因として脳卒中や認知症、骨折などがありますが、カルシウム摂取量が多いほど、それらの危険度が低くなる可能性が報告されています。

今回、研究参加時55歳以上のニッポンデータ90参加者を対象に、当時のカルシウム摂取量と10年後のADL低下の有無について検討を行いました。本研究では、食事、入浴、着替え、排泄、屋内移動の5項目のうち、1項目以上「介助が必要」と回答した場合をADL低下者（132人）、それ以外をADL維持者（132人）としました。

分析の結果、カルシウム摂取量の多かった人では、10年後のADL低下が抑えられたことが分かりました（下図）。

では、どのようにカルシウムを日常にとり入れればよいのでしょうか。次ページでカルシウムを上手にとる方法をご紹介します。

カルシウム摂取量と10年後のADL低下との関連



*年齢、エネルギー摂取量、血清アルブミン、BMI、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣、血圧の要因を考慮

3. カルシウムを上手にとってADL低下を防ごう

日常生活動作（ADL）の低下を防ぎ、元気に過ごすためには、丈夫な骨や筋肉量を減らさない体づくりを心がけることが大切です。

人の体の中に最も多く含まれているミネラルはカルシウムです。カルシウムは骨や歯の材料になるほか、血液中にも一定量が保たれることで生体機能を調整している、とても重要な栄養素です。しかし、国民健康・栄養調査によると、男女ともに20歳以上のどの年代においても推奨される量には達していない状況です。

毎日の食事の中で、カルシウムを意識してとると共に、摂取したカルシウムが効率よく吸収されるコツをとりいれてみましょう。

★カルシウムを多く含む食材を意識して食べる



★骨や筋肉の合成に欠かせないビタミンDも一緒にとる

ビタミンDは、カルシウムの腸からの吸収を助けたり、筋肉を作るために働く栄養素です。ビタミンDは、魚、きのこ類、レバー、鶏卵などに多く含まれます。鮭なら1日に1切れ程度が目安です。また、ビタミンDは、紫外線に浴びることで体内で作り出すことができます。冬は1日に1時間、夏は日陰で30分程度を目安に、屋外で過ごすといいでしょう。



★バランス良い食事を心がける

健康な骨を作るためには、カルシウム、ビタミンDのほか、ビタミンK、たんぱく質、ビタミンB群などの栄養素も必要です。乳製品、野菜、大豆製品、海藻などを組み合わせて食べると、カルシウムを摂取でき、さらにバランス良い食べ方にもつながります。

★体を動かして骨を強化する

骨を作る細胞（骨芽細胞）は、体を動かすことでその働きが促進されます。例えば、ジャンプ、リズムカルな歩行、片足立ち、スクワットなどです。膝、股関節などに疾患、痛みなどがある場合は医師に相談のうえ、無理なくできる範囲で行いましょう。

※カルシウムは、過剰摂取による健康障害が報告されています。食品であれば心配ありませんが、サプリメント等を使用する際には用量を守りましょう。

参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- 体の動きが悪くなり運動は行えませんが、毎日8000～10000歩を目指して歩いています。食事塩分を控えめに心掛けて食べています。
(岐阜県 70代 男性)
- 植物性たんぱく質の記事がよかったです。テレビなどにまどわされないような知識が欲しいです。
(大阪府 60代 女性)
- 毎日4000～5000歩歩き、体操し、月2～3回ゴルフしています。
(奈良県 80代 男性)
- 研究成果の紹介を参考に色々な食材を取り入れて新しいメニューを考えて料理しています。1日1万歩歩くこともほぼ毎日、今月より川柳を習い始めました。
(大阪府 70代 女性)
- 今年もアンケートに記入する事が出来ました。80歳。これからも元気にがんばります。
(茨城県 70代 男性)

おしらせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。(事務局の連絡先は下に記載しております)

編集後記

夏の気配を感じる季節になりました。今季は新型コロナウイルスの感染拡大のため、大型連休を楽しめなかった方も多いかと思います。今は外に出歩いたり、皆でご飯を食べたりすることが難しい状況ですが、コロナが落ち着き、ひと段落したら、皆さんはまず何をしたいですか？日常生活に戻ったときにしたいことを考えたり書き出したりすると、少し気持ちが和らぐかもしれません。

今号では、ADL（日常生活動作）を低下させないための生活習慣についてご紹介しました。将来の筋力低下、転倒、骨折などの予防のために、毎日の食事でカルシウムについて少し意識したり、家の中で片足立ちやスクワットをしたり、ぜひ積極的にとりいれてみてくださいね。

また、1ページにはニッポンデータの事務局スタッフの写真を掲載いたしました。私たちが皆様のご様子を毎年拝見しております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 岡見・近藤・船木・門田

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学アジア疫学研究センター内

(研究代表者 三浦 克之(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門))

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-3659 ファックス 077-543-4800

(電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで)

ホームページ <https://shiga-publichealth.jp/>

<https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>

