健康だより

NO. 76

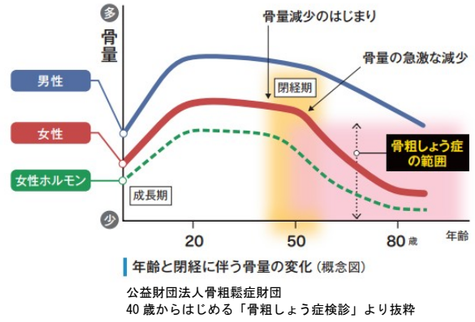
＜秋号＞
発行日　2026 年 10 月
（一財）三重県産業衛生協会
〒511-0068　桑名市中央町 3 丁目 23 番地
TEL：(0594) 22-1010
FAX：(0594) 22-1011
https://www.kenkoshindan.or.jp

金木犀の甘い香りが風にのって届く季節になりました。
朝晩と日中の寒暖差が大きくなるため、日々の体調管理には注意が必要です。
今号は、健康な骨を維持するために知っておきたい「骨粗しょう症」について
お伝えします。



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、加齢や生活習慣など様々な理由により
骨密度や骨の質が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。
痛みなどの自覚症状がほとんどないまま進行するため、
つまずいたり重い荷物を持ったりするなど、わずかな衝撃でも
骨折し、そのまま寝たきりにつながる恐れがあります。
男女問わず誰にでも起こり得る病気ですが、患者の約 70%は女性です。これには、骨の新陳代謝や健康を維持する女性ホルモン（エストロゲン）が大きく影響しており、閉経期を迎えエストロゲンが低下すると骨が急激にもろくなり、発症しやすくなるのが特徴です。実際に、60 代で 5 人に 1 人、70 代で 3 人に 1 人、80 代では 2 人に 1 人と、年齢とともに患者数が急増します。
骨粗しょう症による骨密度の低下を把握するため、定期的に検診を受けましょう。



年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）
公益財団法人骨粗鬆症財団
40 歳からはじめる「骨粗しょう症検診」より抜粋

検査の種類



・ＤＸＡ（デキサ）法
骨折が起こりやすい腰椎や大腿骨にＸ線を当て、骨密度を測定します。



・ＭＤ（エムディー）法
手のひらをＸ線撮影し、人差し指とアルミニウムの濃度を比較して骨密度を測定します。



・ＱＵＳ（キューユーエス）法
かかとやすねに超音波をあて、骨密度を測定します。
Ｘ線被ばくの心配が無いため、スクリーニング検査として広く用いられています。

協会けんぽでは、2026 年度より骨粗しょう症検診の補助を開始しました。
・対象者：40～74 歳の偶数年齢の女性
くわな健康クリニックでは、ＱＵＳ法にて受診いただけます。
婦人科検診を受診の際は、あわせてお申込みください。（協会けんぽの補助で自己負担額は 250 円）



骨粗しょう症の予防習慣

【 食事 】～骨の貯金を増やそう～

骨の健康を保つために、骨の材料や吸収を助ける栄養素を意識して摂り
様々な食材をバランス良く毎日の食事に取り入れましょう。


※日光浴をすると体内で
ビタミンＤが活性化される

・カルシウム（骨の主成分）：乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品
・ビタミンＤ（カルシウムの吸収を助ける）：魚、きのこ、卵黄、日光浴※
・ビタミンＫ（骨への沈着を促す）：大豆製品、緑黄色野菜

インスタント食品やスナック菓子の摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げるため注意が必要です。

● １日のカルシウム摂取推奨量
成人男性：750mg（18～29 歳は 800mg）　成人女性：650mg（75 歳以上は 600mg）

＜カルシウムを多く含む食品＞
・牛乳コップ 1 杯(200ml)：220mg　・ヨーグルト(100ｇ)：120mg
・チーズ 1 個(15ｇ)：95mg　・小松菜(50ｇ)：85mg
・納豆 1 パック(40ｇ)：42mg　・木綿豆腐(100ｇ)：93mg



【 運動 】～骨に刺激を与えて強さをキープ～

骨は、刺激（重力や衝撃）が加わることで強くなる性質があります。
激しい運動でなくても、毎日続けられる有酸素運動や筋トレが効果的です。
※ウォーキング・ジョギング・階段の上り下り・スクワット・なわとび など



骨の健康は毎日の積み重ねです。「食事・運動」を無理のない範囲で継続し
未来の自分の為に健やかな骨を育てていきましょう。



季節性インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染や、ウイルスが付着した物に触れることによる接触感染です。感染対策として、マスクの着用、こまめな手洗い・うがい、手指消毒、そして予防接種があります。インフルエンザウイルスは毎年のように変異するため、毎年のワクチン接種が必要です。
予防接種の効果が現れるまでに約２週間かかるため、流行前に早めに受けるようにしましょう。

～インフルエンザワクチン予防接種お知らせ～

接種開始日：（個人）10 月 6 日（団体）10 月中旬
接種費用　：4,400 円（税込）



【問い合わせ先】三重県産業衛生協会　くわな健康クリニック
TEL：0594-22-1010　個人（クリニックにてお申込みの方）…ガイダンス ②
団体（巡回にてお申込みの事業所様）…ガイダンス ①

食育と健康　その６０

健康だより

No. 76　発行日 2026 年 10 月
(一財)三重県産業衛生協会

食育と健康 第６０回は、100 年以上の歴史を持ち
現代の食生活に欠かすことのできない食材「冷凍食品」の特集です。



冷凍食品とは、さまざまな食品の品質・風味・食感・色・栄養・衛生状態などを
“とれたて”“つくりたて”の状態のまま長い間保存するために凍結した食品です。

冷凍食品は、次の４つの条件を満たすようつくられています。

- 前処理をしている
- 急速凍結している
- 適切に包装している
- 品温をマイナス 18 度以下で保管している



10 月 18 日冷凍食品の日

1986 年(昭和 61 年)に制定。10 月は食欲の秋であり、冷凍(レイトウ)のトウ(10)につながることと、冷凍食品の世界共通の管理温度マイナス 18℃以下から 10 月 18 日を冷凍食品の日と定めました。

～日本での冷凍食品 100 年の歩み～

【黎明期 1920 年～1967 年】

1920 年 日本で最初の冷凍事業の始まり
日産 10 ㌧の凍結能力の冷凍庫を北海道森町に建設

1930 年 日本初の市販冷凍食品
「イチゴシャーベー(冷凍いちご)」販売

1935 年 魚の冷凍加工品販売
都内百貨店などで魚の三枚おろしや切り身などにして冷凍加工された「日食家庭凍魚」販売

1948 年 調理冷凍食品の始まり
「ホームミート」「ホームシチュー」を都内百貨店、試売

1952 年 都内百貨店凍果ジュース人気･冷凍食品売り場設置

1954 年「学校給食法」の制定により学校給食開始、
業務用冷凍食品発展の基礎となる
給食に適した冷凍魚フィレ･冷凍コロッケ･スティック類採用
学校給食は急速に拡大

1957 年 南極観測船「宗谷」の食事に冷凍食品が採用

1964 年 東京五輪の選手村食堂で冷凍食品が好評、注目
急速に拡大

1965 年 冷蔵庫の普及率 50%超える

1966 年 家庭用電子レンジ発売

1967 年 冷凍クリームコロッケ発売
五大調理冷凍食品(コロッケ、ハンバーグ、シュウマイ、ギョウザ、えびフライ)が市場に定着

【成長期 1969 年～1994 年】

1969 年 (社)日本冷凍食品協会設立
日本の冷凍食品生産量が 10 万㌧を超える
年率 30%以上の対前年の伸び率

1970 年 大阪万博、外食産業への展開の契機に

1971 年 マクドナルド１号店オープン
冷凍フライドポテトが一般家庭へ定着するきっかけに
冷凍食品の管理温度「マイナス 18 度以下」に設定

1986 年 10 月 18 日を「冷凍食品の日」に制定

1990 年 日本の冷凍食品生産量が 100 万㌧を超え、国民１人
当たりの冷凍食品消費量は 10.8 kgに

1994 年 電子レンジ対応のコロッケ発売

【成熟期 1999 年～2020 年】

1999 年 自然解凍(器具･エネルギー不使用)の調理冷凍食品発売

2005 年 １人前個食冷凍パスタの市場拡大

2015 年 炒飯戦争が勃発
主要冷凍商品メーカーがこぞって冷凍炒飯の新商品、リニューアル品を発売。冷凍米飯市場の拡大の契機に

2018 年 日本の国民１人当たりの消費量が、22.9 kg(約 92 食)※と過去最高に
※１食当たり 250ｇ換算

2020 年 冷凍食品 100 周年
1920 年、日本で初めての本格的な冷凍庫が建設されてから
2020 年「冷凍食品 100 周年」を迎えた

冷凍食品の保存方法５つのポイント

Point１ マイナス 18 度以下の冷凍室で保存して下さい。細菌の繁殖を抑え、酸化や酵素反応などの品質変化を抑制、元の品質を長期間保つことができる。

Point２ 冷凍室内は隙間を少なくしましょう。凍った食品自体が保冷剤の役目を果たし、8 割から 9 割くらい詰めることが望ましい。隙間がある場合は、保冷剤などの活用も有効。

Point３ 扉の開閉時間はできる限り短くしましょう。
冷凍室内の温度上昇を防ぎ、電気代も節約。

Point４ 一度開封したら、食品の乾燥や酸化を防ぐため、しっかり空気を抜いて口を閉め、手早く冷凍室へ、早めに食べる。

Point５ 一度溶けた冷凍食品は再凍結しない。品質が損なわれている可能性あり。

1964 東京オリンピックと冷凍食品

世界各地から集まる約 7,000 人の選手団に対して大会期間中延べ 60 万食に上る食事が必要なため、日本全国の料理人、シェフ達が担当することになりました。
しかし、その期間中、食材を一気に購入すると価格は高騰し、都民の生活に影響が出ることを危惧した村上信夫シェフが、膨大な食材確保、価格を抑え食堂を効率よく運用できる冷凍食品(食材によって冷凍解凍の技術を使い分け、味を損ねることがなく保存することを研究)を採用したことで、1964 年東京五輪選手村では、各国別の料理など多彩なメニュー提供を可能にし、世界の選手に絶賛されました。



アイスクリームと「冷凍食品」

解凍、調理が前提に凍ったまま口にすることがない「冷凍食品」。凍らせたまま食べる「アイスクリーム」は冷凍食品ではありません。

冷凍食品の利用状況と利用意識に関して、月 1 回以上利用する 20 歳以上の男女 1,500 人を対象に調査(一般社団法人日本冷凍食品協会)したところ、利用頻度は全体で 1.8 回/週(女性 1.9 回/週･男性 1.8 回/週)となり、購入量が増えた食品の 1 位が冷凍食品でした。また 1 食当たり女性約 20 分･男性約 18 分の時短効果を感じるとの回答がありました。
最近では“主食とおかず”がセットになった“ワンプレート商品”も、和洋中をはじめ多様なメニューの展開があり、ますます手軽に利用しやすくなってきました。

冷凍食品について正しい知識を持ち、より便利に自分に合うスタイルで選んでみましょう。

参考資料：(一社)日本冷凍食品協会 HP
冷食オンライン、冷凍食品 Q&A
農林水産省 aff
編集協力：(一社)日本冷凍食品協会

～　賢く、美味しく、華やかに　～

下手の長糸、上手の小糸

裁縫の下手な人はむやみに長い糸を針につけるが、上手な人は必要な長さだけの糸をつけて縫いやすくすること
下手な人ほど無駄なことをして、上手な人ほど要領がよいというたとえ

