



未来は、ミルクの中にある。

雪印メグミルク

NEWS RELEASE

雪印メグミルク株式会社

2024年5月28日

骨の健康を通じて人々の挑戦を応援する 「骨太な未来プロジェクト」を始動 ～見逃されやすい「骨の健康」について多角的に情報発信～

雪印メグミルク株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:佐藤 雅俊)は、骨の健康を通じて人々の挑戦を応援する『骨太な未来プロジェクト』を、2024年5月28日に始動いたしました。本プロジェクトでは、特設サイトやメディア、イベント、学会などを通じて、骨に関する食、スポーツ、ウェルネス、子育てといったテーマで情報発信や体験の場を提供してまいります。



特設サイト URL: <https://honemirai.meg-snow.com/>

■発足背景

近年、ビタミン C やたんぱく質が注目され、日頃から肌や筋肉のケアをする方は多い一方、骨は目に見えないため意識されにくい傾向にあります。

「骨の健康」と聞くと遠い未来のことと考えがちですが、骨密度は 30 歳代から低下し始めます。20 歳代までは骨量のピークが決まる「骨の成長期」であるのに対して、30 歳代からは「骨の成熟期」を迎え、過度なダイエットやストレスなどで骨量が低下するリスクがあります。さらに、40 歳代以降は「骨の衰退期」に入り、加齢や女性ホルモンの減少により骨密度が減少します。

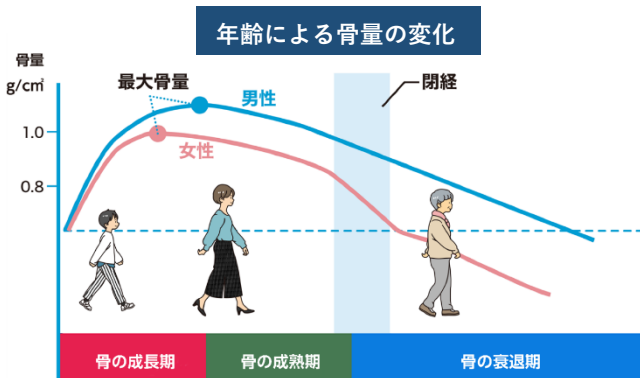
1997 年から 2017 年の 20 年間で、全国の大腿骨近位部骨折数は約 2.1 倍と急増しました※1。

日本人のカルシウム摂取量は全年代で不足していることや※2、紫外線対策として日光浴の機会が減少するなどカルシウムの吸収を促進するビタミン D 不足も課題と考えられます。

「人生 100 年時代」を迎えるにあたり、年齢に関わらず「骨の健康」を意識することが重要です。

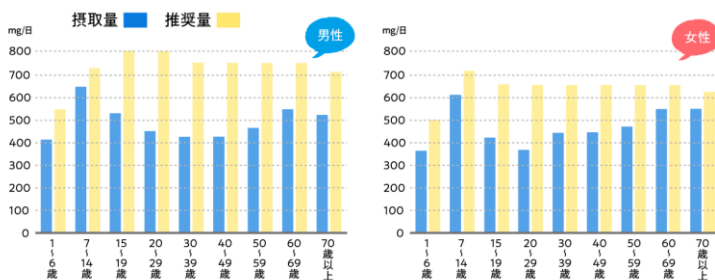
※1 参考:骨粗鬆症財団「数字でみる骨粗しょう症」(3.全国大腿骨近位部骨折数)

※2 参考:厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成 30 年)」 「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」



出典:清野佳紀ら「薬の知識 Vol.43.No.10(1992)」(株)保健同人社より(一部改変)

日本人のカルシウム推奨量と実際の摂取量



出典:摂取量:厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成 30 年)
推奨量:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020 年版)を元に独自作成

■プロジェクト概要

1. 骨に関する情報発信

特設サイト「骨太な未来プロジェクト」では、日頃のカルシウム摂取状況が把握できる「カルシウムチェック」、1回5秒で実践できる「かんたん骨体操」、骨の知識が学べる「おとなの骨密ドリル」、骨の健康におすすめのレシピを紹介する「“骨”Good choice レシピ」など、多様なコンテンツを用意しています。そして様々なメディアを通して骨の重要性や健康な骨づくりに役立つ情報を継続的に発信していきます。

2. イベント開催

(1) 骨の健康度チェック

測定機器を使用し、約1分で骨の健康度をチェックできるイベントを全国各地で開催しています。普段は目に見えない「骨」の健康について考える機会を提供します。

実績：2023年度 開催回数 3,000回以上、参加者 46,000人以上

(2) 食育・セミナー

骨に欠かせない栄養素や骨の健康維持のポイントを伝えるセミナーを開催しています。成長期のお子さまを持つ保護者や高校・大学生、シニアの方に向けて、自治体・学校などに講師を派遣します。

実績：2023年度 開催回数 967回、参加者 10万人以上

(3) アスリートを応援

部活動やスポーツクラブチームを応援します。地域の牛乳販売店と連携し、若いアスリートに栄養指導やセミナー、商品の提供を通じて骨の健康を意識していただく活動を行い、充実した競技生活が送れるようをサポートしています。

実績：全国45の部活動やクラブチームで、当社宅配サービスを導入

■プロジェクトへの想い



雪印メグミルクは、永年にわたる乳の研究から得られた知見を活かし、骨の健康に関する情報発信や体験の場を提供したいと考えています。本プロジェクトを通じて、多くの方々から「骨太な未来」をつくれるよう、見落とされがちな骨の健康を今まで以上にサポートしてまいります。

雪印メグミルク 取締役常務執行役員 稲葉 聡

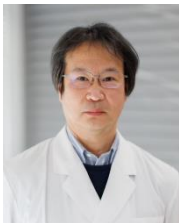
■アドバイザーからの「骨の健康」に関するコメント

【前 埼玉医科大学 教授 医学博士 板橋 明 先生】



超高齢社会の到来により、健康寿命の延伸が社会課題となっています。骨の健康維持は単に高齢者だけの問題ではありません。成長期にはしっかりと骨格を形成、維持させ、また閉経や加齢に伴う骨量の減少を軽減させて骨強度を保つことが重要です。更には転倒しにくい筋力や平衡感覚を維持することなども必要です。しかし、骨の健康に対する認識は十分ではありません。このプロジェクトをきっかけに、より多くの人々が骨への関心を高めて頂ければと考えています。

【女子栄養大学 栄養学部教授 上西 一弘 先生】



成長期のライフスタイルはその後の骨の健康に大きく影響します。例えば、学校給食の牛乳は児童・生徒にとって重要なカルシウム源なので、土日や長期の休みにはカルシウム摂取が減少します。高校生以降の牛乳離れもみられます。また過度なダイエットやビタミンD不足など骨に関する他の大きな課題も見つかってきています。若い時期から骨の健康を考える、そんな人々が増えることを願っています。

【名城大学 薬学部教授 健康・スポーツ医科学研究センター長 梅田 孝 先生】



アスリート、特に女性アスリートや長距離陸上選手は、下肢の慢性スポーツ障害としてシンスプリントや疲労骨折が頻発することが知られています。これらを発症すると最低でも3カ月間は走るトレーニングの休止を余儀なくされます。本プロジェクトを通じ、その予防・改善策を考究し、アスリートに有益な情報を発信するとともに適切なコンディショニング方法を提案できればと考えています。

本お知らせに関するお問い合わせ先

「骨太な未来プロジェクト」PR事務局(ビルコム株式会社内):高野
TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : mbp@bil.jp