

# 栄養部ニュース 2月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025年2月1日 No.25-02

## 骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症とは骨の量(骨量)が減るなどして弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者がいると言われています。

骨は同じように見えますが、実は新たに「作ること」と「壊すこと」を繰り返しています(骨リモデリング)。このバランスが崩れることで骨粗鬆症は起こります。骨粗鬆症は骨折の最大の危険因子です。中でも大腿骨近位部骨折は単に移動能力や生活能力を低下させるだけでなく、死亡率も上昇させると言われています。

カルシウムは骨のミネラル成分の重要な栄養素であり、予防・治療に不可欠ですが、カルシウムだけが必要というわけではありません。

【バランスのとれた規則正しい食事をしましょう】

### 食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう



主食:ご飯やパン、麺類






主菜:肉や魚、卵、大豆製品






副菜:野菜類

### 予防に推奨される食品

カルシウム…牛乳・小魚・大豆製品等  
日本人の摂取量 500mg → 1日の目安量 700-800mg




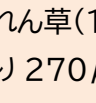
 コップ1杯(200ml) 当たり 220mg	 しらす干し (10g) 当たり 28mg
 木綿豆腐 1/3丁 (100g) 当たり 93mg	

ビタミンD…魚類・きのこ類  
日本人の摂取量 6.2μg → 1日の目安量 8.5μg

 しめじ(100g) 当たり 0.5μg	 鮭の切り身(80g) 当たり 12μg
 さば(60g) 当たり 3.1μg	

### ビタミンK…納豆・緑色野菜

日本人の摂取量 243μg  
↓  
1日の目安量 250-300μg

 納豆 1P(40g) 当たり 60μg	
 ニラ(100g) 当たり 180μg	 ほうれん草(100g) 当たり 270μg

※服用している薬剤によっては注意が必要です。

### 過剰摂取を避けた方がよい食品

- リンを多く含む食品
- 食塩
- カフェインを多く含む食品
- アルコール



その他、日光・運動などでも予防が出来ます。疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

参考文献:日本骨粗鬆症学会 予防と治療ガイドライン 2015年版、日本食品標準成分表 2020年版、令和4年国民健康・栄養調査  
作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修:栄養委員会