

栄養部ニュース 11月号

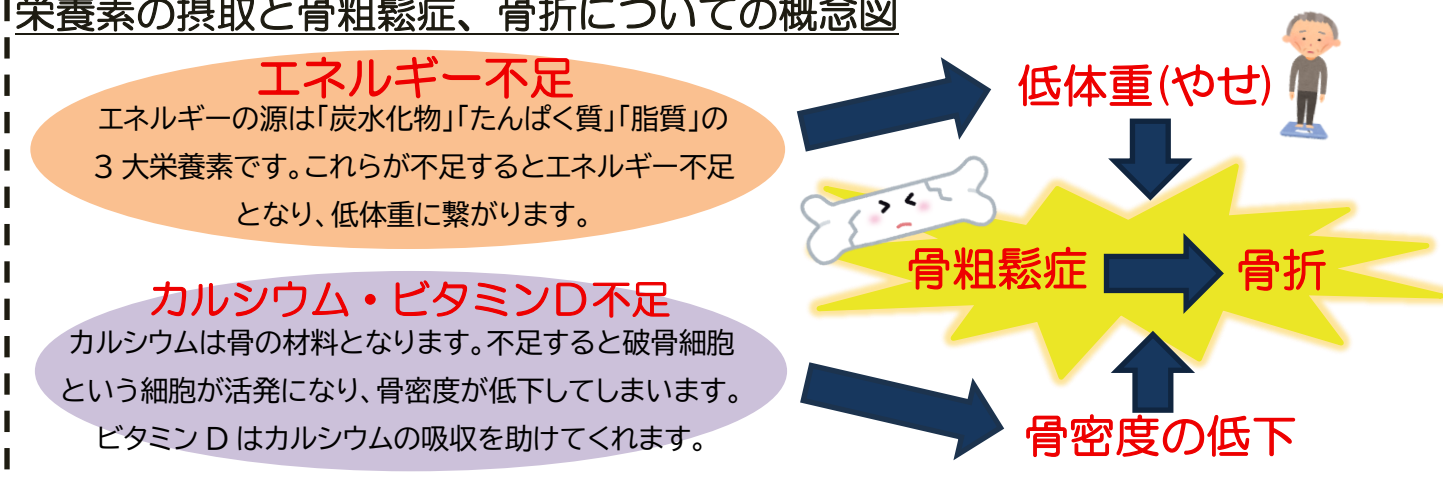
発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025 年 11 月 1 日 No.25-11

日本人の食事摂取基準(2025 年版) その 5 ～骨粗鬆症～

日本人の食事摂取基準では“栄養素ごとにどのくらい摂ればよいか”ということに加えて、栄養素と関連が深い疾患についても解説されています。日本人の食事摂取基準 2025 年版では新たに「^{こつしょうしょう}骨粗鬆症」が取り上げられました。予防のための食事のポイントを解説していきます。

骨粗鬆症とは骨の量が低下したり、骨の質（骨密度）が低下することで骨折しやすくなる病気です。骨折すると特に高齢では歩けなくなり、寝たきりとなる可能性があります。

栄養素の摂取と骨粗鬆症、骨折についての概念図



ポイント①適正なエネルギー、バランスのとれた食事を摂りましょう

低体重（やせ）は骨粗鬆症、骨粗鬆症による骨折のリスクとなります。1 日 2 食の食生活やおにぎりなど炭水化物のみの食事にはエネルギー不足を招くリスク、栄養バランスに欠けた食事になりやすいリスクがあります。また、たんぱく質は骨の重要な材料となります。毎食食べることを心がけましょう。

食事は 1 日 3 食、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:野菜類やきのこ・海藻類

ポイント②予防に推奨される栄養素を摂取しましょう

カルシウム

牛乳・小魚・大豆製品などに多く含まれます。

1 日の推奨量

男性 18～29 歳 800 mg、30 歳以上 750 mg

女性 18～74 歳 650 mg、75 歳以上 600 mg



ビタミン D

魚・きのこ類などに多く含まれます。

1 日の目安量

18 歳以上の男女 9 μg



骨を丈夫にするには子どもの頃の食生活が重要です。

骨密度は 20 歳頃に最大となります。骨密度の低下は女性では閉経前頃から、男性では加齢により起きると言われています。骨量が増加する成長期に骨を丈夫にしておくことが、将来の骨粗鬆症の予防に繋がります。

令和 5 年国民健康・栄養調査ではカルシウム、ビタミン D の平均摂取量は全年代で不足しています。

子どもはもちろん、大人の方も上記のポイントを意識した食生活を心がけましょう。

※疾患のある方、食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。

参考資料:「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」策定検討会報告書、令和 5 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