

## 骨粗しょう症と骨折予防 ～最新の治療法、骨を強くする食事、そして転倒予防～

町田市民病院 栄養科長 原 慶子

### 骨を丈夫にする食事

#### ○カルシウムについて

骨の成分は、カルシウムです。しかし、骨はカルシウムの塊ではありません。カルシウムは、体で作ることができないため、必ず、食事から摂る必要があります。カルシウム摂取の長期的な不足は骨粗しょう症の原因になります。

日本人のカルシウム推奨量は、650mg/日（食事摂取基準 2015 年版）、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 では食品から 700～800mg/日としています。表 1 から 1 日にカルシウムをどれくらい摂っているかチェックしてみてください。

一食分の食材のカルシウム含有量 表1

食品	目安量	カルシウム
牛乳	200ml	227mg
ヨーグルト	100g	122mg
チーズ	20g	126mg
納豆	50g	45mg
木綿豆腐	1/3丁	86mg
小松菜	80g	136mg
ひじき	5g	70mg
ししゃも	1尾	66mg
桜えび	5g	100mg
1日きちんと3食で、		200mg

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 緑黄色野菜
- 乾物  
ひじき・切干大根
- 骨ごと食べる小魚

#### ○骨代謝に関与するその他の栄養素

**[たんぱく質]** 骨の形成に必要です。建物に例えると、カルシウムはコンクリート、たんぱく質は鉄筋にあたります。丈夫な骨を作るには両方が必要です。骨のたんぱく質の主なものは、コラーゲンとオステオカルシンです。  
**[ビタミン D]** 腸管からカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けます。ビタミン D が不足すると骨がどんどんもろくなります。魚、椎茸、卵に多く含まれます。

**[ビタミン K]** 骨基質（オステオカルシン）の合成に必要です。オステオカルシンは、カルシウムが骨に沈着する時に必要で、ビタミン K は、その働きを活性化します。納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。

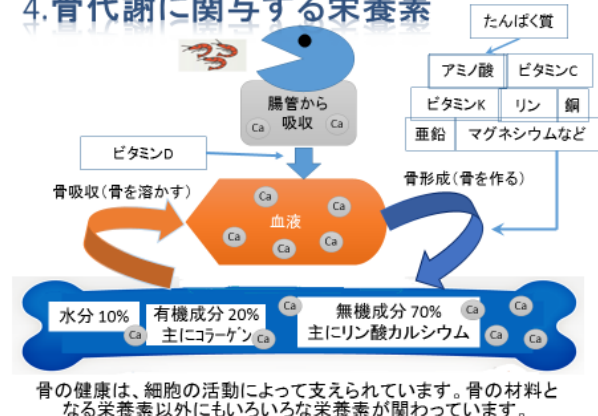
**[ビタミン C]** 骨基質（コラーゲン）の合成に必要です。野菜、イモ類、果物に多く含まれます。

**[ビタミン B12、葉酸]** 不足によって血中ホモシステイン値が増加し、骨粗鬆症を原因とする骨折のリスクが上がります。ビタミン B12 はしじみ、レバー、葉酸はレバー、緑黄色野菜に多く含まれます。

#### ○摂りすぎ注意の食品

リンを多く含む食品（加工食品、一部の清涼飲料水）、食塩、カフェインを多く含む食品（コーヒー、紅茶）、アルコール  
○毎食、主食、主菜、副菜を組み合わせ、カルシウムの多い食品を意識して適量とり、丈夫な骨で元気、やる気いっぱいです。

### 4. 骨代謝に関する栄養素



骨の健康は、細胞の活動によって支えられています。骨の材料となる栄養素以外にもいろいろな栄養素が関わっています。