

# ☆☆骨粗鬆症を予防するには（栄養編）☆☆



●骨の健康維持に必要な3つの栄養素をしっかり摂る

- カルシウム：骨の原料になる。摂取不足が続くと、骨のカルシウムが血液に溶出する。
- ビタミンD：カルシウムの吸収を促進する。カルシウムが骨に沈着するのを助ける。
- ビタミンK：骨の形成を促進する。

## ・各栄養素の豊富な食品

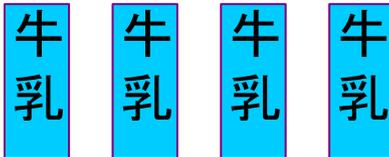
カルシウム食品名	1回使用量(g)	カルシウム(mg)
牛乳	200	220
プロセスチーズ	20	126
ヨーグルト	100	120
干し海老	5	355
シシャモ	50	175
豆腐	75	90
納豆	50	45
小松菜	80	136
チンゲン菜	80	80

## ・各栄養素の摂取すべき目安

カルシウム	カルシウム	
	成人男性	成人女性
国が定めた必要量の目安	550~650	650
骨粗鬆症治療のための目標量	800	800

(mg/日)

【カルシウム800mgって牛乳(200ml)で何本？】→**約4本分！！**



【カルシウム800mgってヨーグルト(75g)で何個？】→**約9個分！！**



【カルシウム800mgって納豆(50g)で何個？】→**約18個分！！**



## ★おすすめ商品



### 【大豆プロテイン】

おいしい大豆プロテインは植物由来の大豆たんぱくを100%使用し、骨や歯の形成に必要な栄養素である**カルシウム**を配合。

また骨の形成を助ける**ビタミンD**を配合！  
水で飲めるコーヒー味です！！

☆牛乳で飲めばカルシウム1杯430mg摂取できます

→**約2杯**で860mg摂取可能になります！

ビタミンD 食品名	1回使用 量(g)	ビタミンD ( $\mu$ g)
きくらげ	2	8.8
サケ	60	19.2
うなぎ蒲焼	100	19.0
サンマ	60	11.4
ヒラメ	60	10.8
イサキ	60	9.0
太刀魚	60	8.4
カレイ	60	7.8



## ビ タ ミ ン D

成人男性

成人女性

国が定めた  
必要量の目安

5.5

5.5

骨粗鬆症治療の  
ための目標量

20

20

( $\mu$ g/日)

ビタミンK 食品名	1回使用 量(g)	ビタミンK ( $\mu$ g)
卵	50	7
納豆	50	300
ほうれん草	80	216
小松菜	80	168
にら	50	90
ブロッコリー	50	80
サニーレタス	10	16
キャベツ	50	39
カットわかめ	1	16



## ビ タ ミ ン K

成人男性

成人女性

国が定めた  
必要量の目安

75

65

骨粗鬆症治療の  
ための目標量

300

300

( $\mu$ g/日)

※ビタミンD・Kともに、国が定めた必要量と骨粗鬆症治療のための目標量との差が大きいです。これらビタミンの摂取量と骨折予防との関連を調査した資料が日本には少ないのが理由です。海外での調査結果をもとに、骨粗鬆症治療のための目標量は作成されています。

※国が定めた必要量の目安

⇒ 日本人の食事摂取基準2010年版より

※骨粗鬆症治療のための目標量

⇒ 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版より

※血栓防止薬を服用されている方は、ビタミンKの摂取について主治医とご相談ください