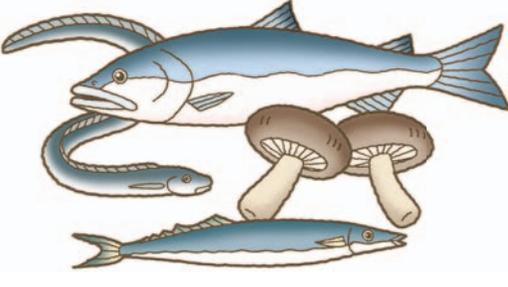


日常生活におけるポイント… ① 食生活編

骨粗鬆症の治療や予防に必要な栄養素を積極的に摂取しましょう。

エネルギー量、各栄養素ともにバランスが重要です。そのうえで、さらに必要な栄養素を摂取しましょう。

〈骨粗鬆症に必要な栄養素の働きと1日あたりの摂取目標量〉

カルシウム (目標量: 食品から700~800mg*)	ビタミンD (目標量: 10~20 μ g*)	ビタミンK (目標量: 250~300 μ g*)
<p>骨をつくるのに欠かせない栄養素。体内にあるカルシウムのうち99%は骨と歯に存在します。</p> <p>〈カルシウムを多く含む食品〉 牛乳・ヨーグルト・豆腐・小松菜など</p> 	<p>カルシウムの吸収率を高め、骨の新陳代謝を活性化させます。日光を浴びることにより皮膚でも生成されます。</p> <p>〈ビタミンDを多く含む食品〉 鮭・うなぎ・さんま・しいたけなど</p> 	<p>カルシウムが骨となる際に必要な栄養素です。骨からのカルシウム流出を抑える働きもあります。</p> <p>〈ビタミンKを多く含む食品〉 納豆・ほうれん草・小松菜など</p> 

*骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 編・著: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版, 2015, p79, ライフサイエンス出版より改変



カルシウム薬やサプリメントとビタミンD(活性型ビタミンD₃薬)の併用時には、高カルシウム血症に注意が必要です。また、日光を浴びることでビタミンDが生成されるため、適度に日光浴をしましょう。

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生