

骨粗鬆症③ 食事について

骨粗鬆症の予防、治療においては食事も重要です。「カルシウムをたくさん取ることが大切」とは皆様が認識されていると思いますが、もう少し詳しく述べてみましょう。

1. カルシウム

日本では一日 800mg 摂取するよう勧められています。カルシウムは牛乳 200ml で 230mg、チーズ 6mm 厚 2 切れで 190mg、ヨーグルト半カップで 130mg、木綿豆腐半丁で 180mg、小松菜 1 鉢で 140mg 含まれています。牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐から 1 日に 2 品は食べるようにしましょう。牛乳にはミルクベーシックプロテインという骨を増加させる成分も含まれています。高血圧、高脂血症の方は乳製品は低脂肪または無脂肪のものを、またチーズはやめて大豆製品を味付けに気をつけて摂取してください。サプリメントや薬でカルシウムをとる場合、食事から十分とっているときはとりすぎになる場合もありますから、ときには血液検査をされることをお勧めします。

2. ビタミン D

ビタミン D はカルシウムの吸収をうながす作用があります。目安は 1 日に 5 μ g で、さけ 1 切れ 22 μ g、にしん 1 尾 20 μ g、さんま 1 尾 19 μ g 含まれています。ビタミン D は脂肪の多い魚に豊富に含まれています。週に 2 から 3 回以上、魚料理を 1 品とるようにしましょう。魚が嫌いな方はきのこ（乾燥きくらげ 1g で 4 μ g）でとるようにしましょう。ビタミン D は筋力を改善したり転倒予防の効果もあるといわれています。10 から 15 分間の日光浴でもビタミン D は合成されます。

3. ビタミン K

納豆に多く含まれていますが、ワルファリンを内服している方ではその効果が減少するため注意が必要です。

4. カフェイン

カルシウム摂取量の少ない高齢女性ではカフェインの摂取でカルシウムの損失が生じます。コーヒー、濃いお茶のとりすぎに気をつけましょう。

5. 喫煙

これは食事ではありませんが、喫煙者では骨折の危険性が 1.6 倍になるといわれています。禁煙した方でも骨折の危険性は非喫煙者に比べれば高いものの、現在喫煙している方よりは低くなります。禁煙も骨折予防には大切です。

6. 体重

やせすぎは骨粗鬆症の原因になります。1 日 3 度の食事をきちんととりましょう。減量をする場合はカルシウムをしっかりとるように心がけましょう。

骨粗鬆症を治療する場合、その効果をあげるためにも十分な栄養をとることは大切です。

(文責 古川)