



国家公務員共済組合連合会

虎の門病院

TORANOMON HOSPITAL



「骨粗鬆症」って どうしたらいいんだろう??

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と
言われた…

何を食べたら良くなるのかしら??



骨粗鬆症とは…



骨が弱くなり、ちょっとしたことでも骨折しやすくなる病気

原因：ステロイド薬の長期投与・やせ

カルシウムの摂取が重要

➤カルシウム：骨のミネラル成分の重要な構成栄養素

ビタミンDやビタミンKと一緒に摂ることも大切

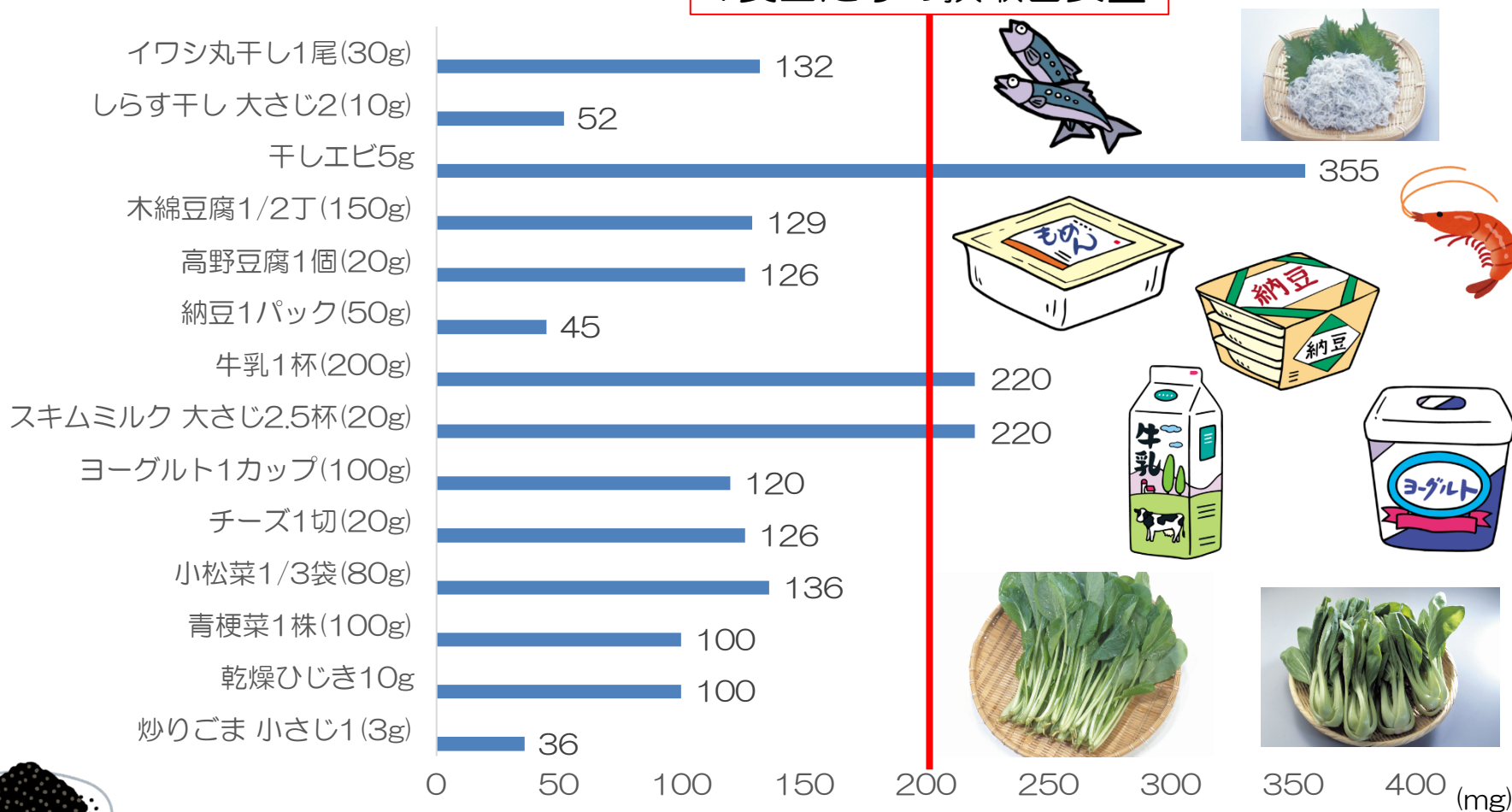
➤ビタミンD：カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高める

➤ビタミンK：カルシウムを骨に取り込み、骨を強くする



カルシウムが多く含まれている食品

1食当たりの摂取目安量



！日々の食事に取り入れて積極的に食べましょう！

1日の推奨摂取量：700～800mg

カルシウムを摂る時の注意点

◆サプリメントの利用は1回500mg以上にならないように

◆リンの摂り過ぎには注意

➤リンの多く含まれる食品

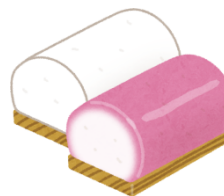
加工食品、練り物、スナック菓子など

※加工食品や練り物、スナック菓子に防腐剤などとして使用されるリン酸塩はカルシウムと結合してリン酸カルシウムとなり、吸収されず、体外に出てしまいます。加工食品の摂りすぎには注意してください



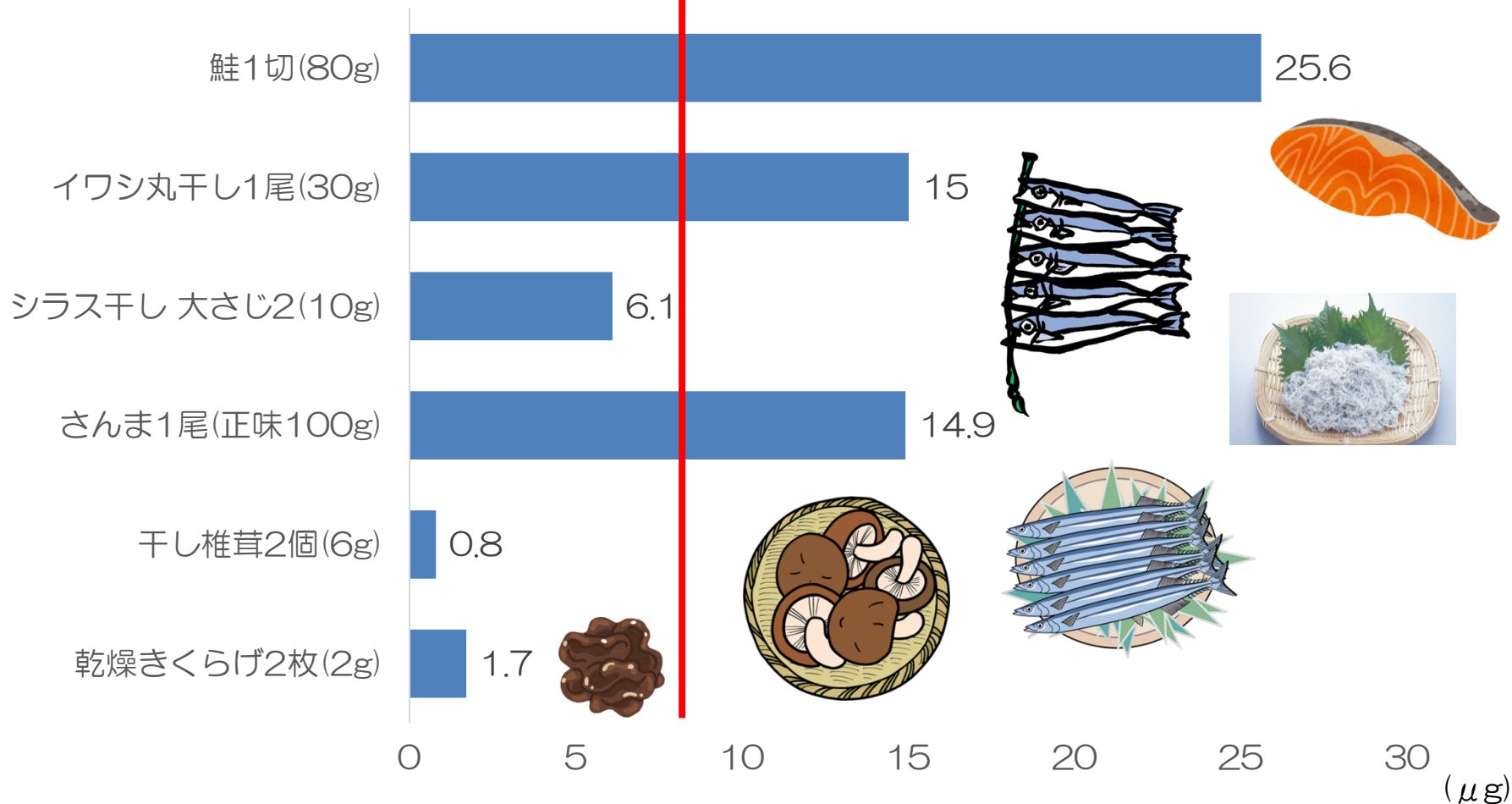
◆カフェインの摂り過ぎには注意

◆炭酸やアルコールは控える



ビタミンDの多く含まれている食品

1日当たりの摂取目安量



1日の摂取目安量：8.5 μg (成人男女)

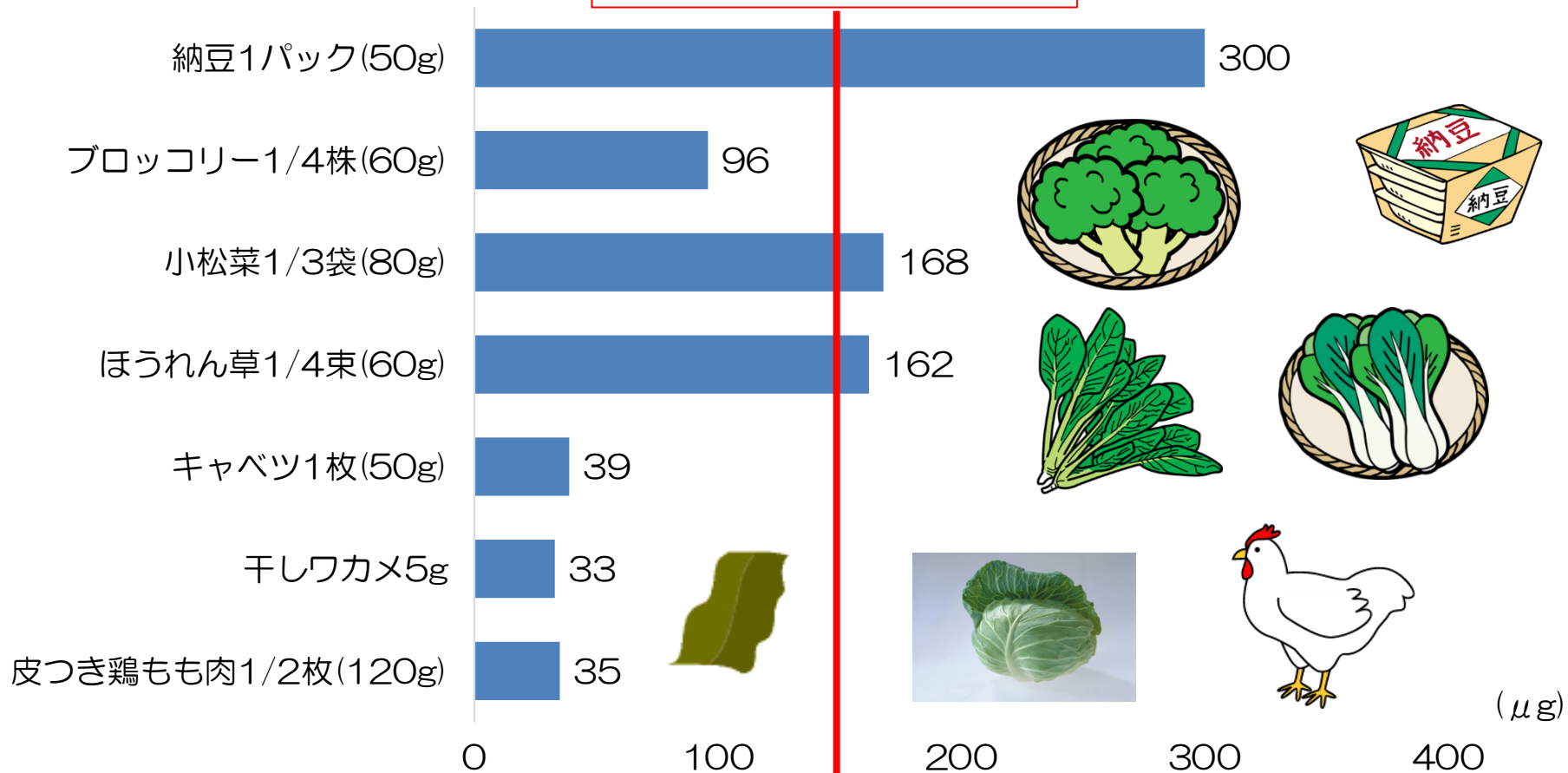
* 1日の耐容上限量：100 μg

摂り過ぎ注意

ビタミンKの多く含まれている食品

ビタミンKはカルシウムを骨に取り込み、骨を強くする作用があります

1日当たりの摂取目安量





「骨粗鬆症」って どうしたらいいんだろう??

- ★病気の状態や治療方法などは個々人で異なります
- ★食嗜好・食習慣も100人100様です

ご自身の状況に向き合い、
適切な栄養療法を！

日常生活に合わせた食事の工夫については、栄養相談外来や
移植後長期フォローアップ外来でご相談ください！
一緒に考えていきましょう！！

