

II. 原発性骨粗鬆症の診断, 治療

2. 原発性骨粗鬆症に対する食事指導

Diet therapy for primary osteoporosis

上西 一弘

Kazubiro Uenishi(教授) / 女子栄養大学栄養生理学研究室

key words

原発性骨粗鬆症
食事療法
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン
食事摂取基準
カルシウム

原発性骨粗鬆症に対する食事療法の基本は、適切なエネルギー、タンパク質の摂取など、全身の栄養状態を良くすることを考えながら、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の健康、特に骨密度の維持にかかわる栄養素の摂取量を増やすこと、さらに骨質に関連すると考えられる、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸などのB群ビタミン、およびビタミンCの摂取を心がけることである。

はじめに

原発性骨粗鬆症に対する食事療法の基本としては、まずは適切なエネルギー、タンパク質の摂取など、全身の栄養状態を良くすることを考えながら、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の健康、特に骨密度の維持にかかわる栄養素の摂取量を増やすこと、さらに骨質に関連すると考えられる、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸などのB群ビタミン、およびビタミンCの摂取を心がけることが重要である。

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取に関しては、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン¹⁾を参考にする。現在は2015年版が最新のものである。エネルギーやタンパク質、B群ビタミン

ン、ビタミンCなどについては、日本人の食事摂取基準2015年版²⁾を参考にするとよいだろう。本稿では、これらのガイドラインを中心に原発性骨粗鬆症に対する食事指導について考えてみたい。

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン

骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインは、骨粗鬆症の予防と治療に関して「これまでに蓄積されたエビデンスを客観的な立場で体系的に整理し、骨粗鬆症診療の一助とする」目的で作成されているものである。このガイドラインの中では、骨粗鬆症の治療の章の『骨粗鬆症の一般的な治療(薬物以外)』に「食事指導」の記述がある。ここではその概要

を紹介する。

まず、「栄養全体におけるカルシウムの位置づけは」として、骨の健康にカルシウムが重要であることに触れた上で、ビタミンDの必要性を紹介し、カルシウム摂取量のみを考えるのではなく、栄養素全体のバランスが重要であるとしている。

次に「治療のためにはカルシウムをどれくらい摂取すればよいか」として、カルシウム単独での治療効果は低いが、他の骨粗鬆症治療薬の効果をより高めるための基礎的な栄養素として重要であるとされている。目標とするべき摂取量は表1に示すように、1日あたり700～800mgという値が勧められている。また、日常にカルシウム摂取量を把握するためのツールとして、カル