

在宅の栄養管理

骨粗鬆症

⚠ 以下に当てはまる方は特に注意！

- ・高齢者
- ・女性
- ・遅い初潮
- ・早い閉経
- ・家族に骨粗鬆症の方がいる
- ・骨折したことがある

骨折・転倒は寝たきりになる原因に。
治療と予防には早いうちから取り組むのが◎

1. カルシウムをしっかり摂る

カルシウムは骨の形成に必要

不足すると骨折や骨密度の低下につながる

⇒普段の食事にカルシウムが多く含まれる食品を取り入れる

乳製品や骨まで食べられる小魚、大豆製品、緑黄色野菜などがおすすめ

牛乳1杯
220mg



煮干し4本
220mg



小松菜1/4把
140mg



木綿豆腐1/4丁
60mg

1日の推奨量¹⁾
(50歳以上)
男性：750mg
女性：650mg

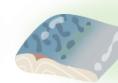
⚠ LDLコレステロールの高い方は、
低脂肪や無脂肪の乳製品を選びようにしましょう。

2. ビタミンDを積極的に摂る

ビタミンDにはカルシウムを取り込み、
強い骨を維持する働きがある

⇒ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれる

いわし缶1缶
11.4 μg



さば1切
8.8 μg



干し椎茸2枚
2.0 μg

1日の目安量¹⁾
(成人男女)
8.5 μg

⇒1日15分程度の日光浴も体内でビタミンDが合成され効果的！

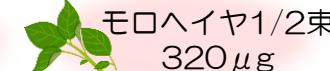
⚠ 日焼け止めを塗ると効果が得られないで注意が必要です。

3. ビタミンKを積極的に摂る

ビタミンKはカルシウムを取り込み、
骨を丈夫にする働きがある
⇒納豆やモロヘイヤなどに多く含まれる



納豆1パック
240 μg



モロヘイヤ1/2束
320 μg



にら1/3束
99 μg

1日の目安量¹⁾
(成人男女)
150 μg

*ワルファリンはビタミンKを多く含む食品や健康食品の摂取にも注意が必要であり、納豆、クロレラ、青汁に関しては摂取しないように指導する²⁾

4. 骨粗鬆症になりやすい食生活に注意

カルシウムが失われてしまう原因となる食生活に注意する



5. 骨粗鬆症になりやすい生活習慣に注意

以下のような生活習慣は骨粗鬆症を助長する原因に

運動不足



日照不足



喫煙



家の中での転倒による
骨折に注意！



床の配線コード

転倒を引き起こす環境の見直しも



滑りやすい靴下



カーペットの捲れ



段差



栄養指導の実際

カルシウム摂取に工夫が必要な例（80代女性）

既往歴：骨粗鬆症、変形性腰椎症、脂質異常症

内服：アレンドロン酸ナトリウム水和物

主訴

- 朝：ごはん、納豆　昼：ごはん、卵、温野菜　夜：ごはん、湯豆腐
間食：ヨーグルト2個、牛乳200ml
- ほぼ寝たきりのため、ヘルパーさんに来てもらい、家事、買い物、料理をしてもらっている。
- ヨーグルトは簡単にカルシウム補給できるため、よく食べる。
- ほぼ寝たきりで日光浴の機会が少なくビタミンDが体内で合成されにくい
- カルシウムの摂取方法が乳製品に偏りがち

アドバイス

①ビタミンDを摂りましょう

- きのこや魚の缶詰を使った和え物などを追加すると◎。

②カルシウムの摂り方を工夫しましょう

- 1日に牛乳なら200ml、ヨーグルトなら80～100gのどちらかにする。
LDLコレステロールが高い場合は低脂肪や無脂肪のものにする。
- カルシウムの多い大豆製品や小松菜などの緑黄色野菜を取り入れる。

お手軽レシピ

しらすとひじきのおにぎり

【材料（1人分）】

- ごはん : 200g
- 乾燥ひじき : 大さじ1
- しらす干し : 大さじ1と1/2
- いりごま : 小さじ2
- 塩 : ひとつまみ

【作り方】

- ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ごはんにひじきとしらす干し、いりごまを混ぜる。
- 2等分にし、塩少々をまぶした手でおにぎりの形に整えたら完成。



1人あたり	
エネルギー	383kcal
カルシウム	120mg
ビタミンD	0.6 μg
塩分	1.4g

管理栄養士おすすめ商品

アサヒグループ食品

栄養プラス 粉末タイプ コーンポタージュ・ココア

1回分（35g）あたり

	コーン ポタージュ	ココア
エネルギー	130kcal	145kcal
たんぱく質	8.3g	8.3g
カルシウム	300mg	290mg
ビタミンD	4.5 μg	4.5 μg



お湯または温めた牛乳で溶かして
おいしくお召し上がりいただけます♪
おやつタイムやお食事と一緒に！



キユーピー

元気な骨

米を炊く水に入れるだけでカルシウムを強化できます。
お茶碗一杯（150g）で約100mgのカルシウムを摂ることが出来ます。
※お米2合に1袋（10g）使用の場合

液状なのでご飯以外にも
混ぜて使えます！



＜資料＞ 1) 日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）

2) 高齢者の医薬品適正使用の指針（厚生労働省）