

## 札幌医科大学附属病院 永幡研先生が骨粗鬆症を予防する食事法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を5/8(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第29回）」を5月8日（水）に掲載いたします。

当社は、大学病院や研究センターで活躍する医師が、食生活における健康長寿のポイントを紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第29回は札幌医科大学附属病院の永幡研先生に骨粗鬆症を予防するための食事法を解説いただきました。永幡先生はリウマチなどの膠原病を専門とされており、ステロイド治療を行う患者様に対して骨粗鬆症の診療も行われています。

### 第29回 ちょっとホネの折れない骨粗鬆症の話



札幌医科大学附属病院 免疫リウマチ内科  
医学博士 永幡 研 先生

骨粗鬆症を予防するため、積極的に摂取すべき栄養素としてカルシウム、ビタミンD、たんぱく質、ビタミンK、マグネシウムを紹介されています。また、これらの栄養素が豊富な食品と目標摂取量を表にまとめていただきました。ビタミンDは、日光にあたると体内でも生成できるため、食事からの摂取と併せて、日光浴をおすすめされています。

一方、摂取を控えるべき栄養素に、塩分やカフェイン、アルコールを挙げています。これらは、カルシウムの排泄を促進し、骨の健康に悪影響を及ぼすリスクがあるため、注意するよう述べています。



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年5月22日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>