

表1 骨粗鬆症治療のためのカルシウム、ビタミンD、ビタミンK摂取目標量

| 栄養素 | 摂取目標量(1日あたり) | 含有量が多い食品 |
|-----------|--|--|
| カルシウム | 800mg以上*1(食事で十分に摂取できない場合には、1,000mgのサプリメントを用いる) | 牛乳・乳製品、小松菜、チンゲン菜、大豆製品、小魚、干しえびなど |
| ビタミンD | 400~800IU(10~20 μ g) | ぎくらげ、サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイなど |
| ビタミンK | 250~300 μ g | 卵、納豆、ほうれん草、小松菜、にら、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど*2 |
| (参考)タンパク質 | 女性：50g 男性：60g | 肉、魚介類、大豆製品、チーズ、牛乳など |

*1：上限量は男女ともに2,300mg/日

*2：ビタミンKはほかに、植物油に含まれている