

分担研究報告書

骨粗鬆症検診マニュアル作成に向けた研究（22FA1009）

令和五年度研究分担報告書

骨検診におけるマニュアル（栄養、食事指導部分）の作成

研究分担者 上西一弘

女子栄養大学栄養生理学研究室

要旨 昨年度までに骨検診受診者のための栄養・食事指導マニュアルの草案の作成を試みたが、今年度は今回の骨粗鬆症検診項目をふまえて最終版を作成した。今回のマニュアルでは特に適切な体重管理、そのためのエネルギー摂取の重要性について記載した。また、従来のカルシウム中心の食事指導だけではなく、骨の健康のためには多くの栄養素が必要である事を伝えるための、バランスの良い食事について加筆した。さらに、妊娠期、授乳期についても記述した。

A. 研究目的

骨検診のマニュアル（骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版）は、2009年に発行された「骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル」を改訂する形で2014年に発行されたもので、発行から9年が経過している。本研究班で、新しい骨検診を検討するにあたり、新しいマニュアルを作ることが目標の1つとなっている。

昨年までは骨検診受診者のための栄養・食事指導マニュアルの草案の作成を試みたが、今年度は最終版を作成した。

B. 研究方法

作成にあたっては、「骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版」を基本に、新しい知見を加えるとともに、前回記載されていなかった項目を追加した。さらに本研究班で検討されているFRAX、FOSTAの導入を考慮して、関連項目を加筆した。なお、日本人の食事摂取基準が現在改定中で2024年6月には2025年版が公表される予定である。その際には、マニュアルを一部修正することも考慮している。

C. 結果

作成したマニュアル原稿（案）を添付した。

D. 考察

今回のマニュアル作成にあたっては基本的には前回のものを踏襲したが、特に適切な体重管理、そのためのエネルギー摂取の重要性について記載した。また、従来のカルシウム中心の食事指導だけではなく、骨の健康のためには多くの栄養素が必要である事を伝えるための、バランスの良い食事について加筆した。

日本人の食事摂取基準だけではなく、骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインも改訂が進んであり、将来的にはそちらとの整合性も検討する予定である。

E. 結論

昨年までに作成した骨検診マニュアルの食事・栄養指導の部分の草案をブラッシュアップした。作成にあたっては基本的には前回のものを

踏襲したが、検診での FRAX、FOSTA の使用を考慮して、特に適切な体重管理、そのためのエネルギー摂取の重要性について記載した。

今後、必要があれば、日本人の食事摂取基準、骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインの改訂版とも整合性を取りながら、最終版に加筆・修正する予定である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

1. 田中清、桑原晶子、青未空、上西一弘：骨そして筋肉の健康における栄養素・非栄養素の役割 骨と栄養素の視点から。日本栄

養・食糧学会誌. 76(5), 283-290, 2023

2. 上西一弘：骨粗鬆症における食事療法の意義と注意点. シリーズ G ノート 骨粗鬆症の薬の使いかたと治療の続けかた. 単行本. 210-216, 2023

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願，登録状況

なし