

## コラム 1 丈夫な骨に必要な栄養素は？

丈夫な骨のためにカルシウムを意欲的に摂取している方も多いと思います。骨密度とともに、「骨質」も一緒に高めるために、ビタミン D やビタミン K などが不足しないよう心がけることも大切です。

### ビタミンDが多い食品

カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にする



紅鮭	25.6 $\mu$ g (1切 / 80g)
まいたけ	4.7 $\mu$ g (1パック / 80g)
卵	2.9 $\mu$ g (M1個 / 55g)

### ビタミンKが多い食品

カルシウムを骨に取り込み骨を強くする



納豆	300 $\mu$ g (1パック / 50g)
小松菜	200 $\mu$ g (1/4束 / 95g)
ブロッコリー	96 $\mu$ g (1/4株 / 60g)

※日本食品標準成分表2015年版〔七訂〕より算出

## コラム 2 骨密度が高ければ大丈夫？

骨密度が正常範囲であるから、「私の骨は大丈夫」と安心している方もいるかもしれません。しかし、骨には密度と質という2つの指標があり、その両方が重要と考えられています。骨質の状態の変化に気づけるよう、指標となる尿中ペントシジンを測る健康チェッカー『骨質』での定期的なチェックをお勧めします。

PG01\_a



# 大正製薬 健康チェッカー 『骨質』

## 尿検査項目

- ペントシジン

## 検査結果通知内容

- レベル判定
- 平均値(ヘルスケアシステムズ社調査)との比較
- 生活習慣の見直しに向けたアドバイス

## 尿検査キット在中

- ◆健康チェッカー「骨質」は、生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。病気の診断をするものではありませんのでご注意ください。
- ◆この検査キットには、郵送、検査、結果通知、検査データ管理の全費用が含まれます。

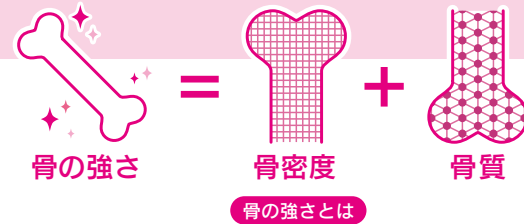
# 骨を丈夫に、健康に長生きを

生涯元気に歩いて好きなところに出かけたり、不自由なくからだを動かして充実した生活を過ごすには、丈夫な骨が必要不可欠です。定期的に骨の状態をチェックして、骨を丈夫に維持していくことが大切です。



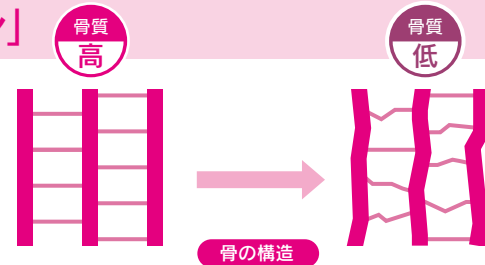
## POINT ① 丈夫な骨に必要なのは

骨の強さには骨密度と骨質の両方が大切なことがわかっています。骨密度も骨質も加齢とともに低下することが知られています。そのため、骨密度とともに骨質にも気を配ることが必要です。



## POINT ② 骨質の状態を知ることができる「ペントシジン」

骨質を変化させる原因として、酸化ストレスなどにより誘導される終末糖化産物 (AGEs) という物質の増加が知られています。骨においては「ペントシジン」が代表的な AGEs です。ペントシジンは骨を構成するたんぱく質のコラーゲンの老化架橋とも呼ばれており、骨質の状態を示す指標の一つとされています。



## POINT ③ 尿検査でペントシジン量を調べましょう

ペントシジン量は骨質状態を評価する指標の一つとなっています。ペントシジンは尿にも含まれており、尿中のペントシジン量を測定することで、骨質の状態を部分的に知ることができます。尿検査なので、ご自宅で採尿後、ポストに投函するだけという簡単検査です。検査の結果は①ペントシジンの測定値、②平均値との比較※③レベル判定 (A ランク～D ランク) をお返しします。ご自身の生活習慣の見直しにご活用ください。

※ヘルスケアシステムズ社調査

検査結果通知表イメージ →

健康チェック「骨質」検査結果通知表		
検査日:	20XX/XX/XX	
お名前:	検査 太郎 様	
検査ID:	PGAAXXXX	
検査項目	ペントシジン	コメント
検査値	① 155.8 pmol/mg Cr C	あなたの終末糖化産物(AGEs)の一種「ペントシジン」の量はやや多いようです。
②	155.4	あなたの測定値は、全体を数値順に4グループに分けた中で、2番目に多いグループ(C)ランクに属します。
③	A B C D	AGEsを増加させないために、軽い運動、禁煙、ストレスの対処、朝食の脂質の摂取などの生活習慣を考慮することも大切です。また、ビタミンDやビタミンKが影響を与えることも知られています。まずは1ランク上を目指して、生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。