
2 ビタミンK₂、大豆イソフラボンの栄養補給が女性の低骨密度を改善する

○山川 廣之介 (株式会社ホーネコーポレーション)
佐藤 俊郎 (株式会社ホーネコーポレーション)
内田 雅己 (財団法人 小松診療所)

[目的] 骨粗鬆症は高齢者が罹る病気であるが、骨粗鬆症予防には若いうちの骨密度向上が大切である。健康管理目的での大豆イソフラボン、納豆由来ビタミンK₂のカルシウムとの同時摂取は骨密度をどの程度改善するかをしらべる。

[方法] 130人余りの女性(18~83才)の踵骨を音響的評価方法で測定し、同時に食事習慣をアンケートで調査した。この中で、骨密度の低かった比較的若い女性8名に、納豆由来のビタミンK₂と大豆イソフラボンの栄養補助食品をカルシウムと共に半年間摂取してもらい効果をみた。摂取量は目安を示し、実際は自主性に任せた。

[成績] 8名の被験者の食生活は、全員が乳製品を毎日摂り、大豆食品、魚介類や、カルシウム錠も食べるなど、一般的にカルシウム補給源とされている食品を摂っていた。骨密度は骨密度が最高になる25-35才の平均に対し、最低は79%で、他は81~92%の範囲にあった。骨密度が最低の79%の人は、1日当たりビタミンK₂を450mcg、イソフラボン24mgとカルシウム300mgを摂り、骨密度が25%向上した。2番目に低かった人はビタミンK₂を450mcg、イソフラボン24mg、カルシウム225mgを摂り、骨密度は10%向上した。期間中、栄養補助食品摂取を放棄した人は、逆に10%低下した。栄養補助食品を継続的に多く食べた人程良い成績を示す傾向がみられた。栄養補給に参加しなかった骨密度がそれほど低くない4名の変化は11%減から7%増であった。なを、期間終了直前に多くがインフルエンザに罹り、骨評価にも影響した可能性は考えられた。
[結論] 天然のビタミンK₂と大豆イソフラボンのカルシウムとの同時摂取が骨粗鬆症予備群と思われる女性の骨密度を向上させた。これは代替医療としての可能性を示唆するものである。