

★骨粗鬆症予防の食事のポイント★

骨は約7割がカルシウム等の無機質、2割がコラーゲン等の有機質、1割が水分で出来ています。

★骨粗鬆症予防の食事は…骨を作る材料を上手に摂ることです！

★骨の主成分

カルシウムを
しっかり摂ろう

- 1日に男性 700mg、女性 650mg のカルシウムを摂取しましょう。
- 3食にまんべんなくカルシウムの多い食材を取り入れましょう。

◆カルシウムを多く含む食品◆

牛乳・乳製品		小魚類		大豆製品	
牛乳コップ1杯 (200ml)	スキムミルク (20g)	ししゃも3尾 (60g)	ちりめんじゃこ (20g)	納豆 1パック (50g)	厚揚げ 1/2枚 (140g)
Ca 220mg	Ca 220mg	Ca 198mg	Ca 104mg	Ca 45mg	Ca 336mg
乾物		野菜(特に青菜)			
ひじき大さじ1 (5g)	切干大根 (20g)	チンゲン菜 (100g)	小松菜 (100g)		
Ca 70mg	Ca 108mg	Ca 100mg	Ca 170mg		

カルシウムの吸収・沈着を助けよう

カルシウムは吸収率が悪いので、吸収を高めたり、骨への沈着を高めることが大切です。カルシウムと一緒に摂りましょう。

- **ビタミンD**は、腸でのカルシウムの吸収を助けます。
- **ビタミンK**は、吸収されたカルシウムが骨へ沈着するのを助けます。

◆ビタミンDの多い食品◆

魚介類(マグロ、サバ、イワシ等)
干しいたけ、きくらげ など



◆ビタミンKの多い食品◆

納豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、小松菜、納豆 など



カルシウムを排泄させないようにしよう

- **食塩**は、血液中のカルシウムを尿と一緒に排泄し、骨に蓄えていたカルシウムを血液中に溶かし出します。摂りすぎに気をつけましょう！★1日の適量：男性9g、女性7.5g

★骨を丈夫にするために…

コラーゲンは骨を丈夫にしなやかにする働き持ち、たんぱく質から作られています。たんぱく源である肉や魚を毎回の食事で摂るように心がけましょう。

★食事に加えて気をつけよう★

骨は適度な負荷をかけることで、強さが増します。また日光を浴びることで、体内でビタミンDが活性化されカルシウムの吸収を高めてくれます。食事に加えて気をつけましょう。