



骨粗しょう症を防ぎましょう！

カルシウムを多く含む食品を毎日摂りましょう。



カルシウムは1日に600mg以上の摂取が理想的です。吸収の弱い高齢者には900mg以上を目安に摂りましょう。それにはカルシウムいっぱいの乳製品で1/2～1/3量を摂り、残りは大豆製品、小魚・海藻類、緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。カルシウムは吸収されにくい栄養素ですので、ビタミンやたんぱく質などカルシウムの吸収をよくする栄養素の力を借りて、吸収率を上げる食べ方も工夫してみましょう。

カルシウムを多く含む食品

☆牛乳・乳製品→牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、スキムミルクなど

☆大豆・大豆製品→豆腐、厚揚げ、高野豆腐、納豆など

☆小魚・海藻類→さくらえび、いわし丸干し、シラス干し、ひじきなど

☆野菜→小松菜、春菊、チンゲン菜、切干大根など

例えば・・・

牛乳1カップ (200cc) 200mg		もめん豆腐1/3丁(100g) 120mg	
干しひじき 大さじ2 (10g) 140mg		小松菜1/5把 (60g) 170mg	

これでカルシウム
は630mgとること
ができます。

ビタミンDは腸管で効率よくカルシウムをとり込むのを助ける働きをします。

ビタミンDが豊富な食品・・・牛乳、魚(にしん、かれいなど)、
干しいたけ、キノコ類、レバーなど



ビタミンK₂は、骨からカルシウムが溶け出すのを防いで、骨の形成を助ける働きがあります。

ビタミンK₂が豊富な食品・・・納豆、チーズなど



とり過ぎに注意

カルシウムの吸収を悪くする、塩分、加工品・スナックなどに多いリン酸塩、アルコール、カフェインなどはとり過ぎないように注意しましょう。

運動で骨に刺激を

～適度な運動を習慣にしましょう～

骨は運動によって適切な刺激や圧力を受けると、カルシウムが蓄積されて丈夫になります。ウォーキングやサイクリングなど、身近なものからはじめてみましょう。また、運動で骨を支える筋肉を鍛えることも大切です。