



骨を丈夫にする食事

骨はカルシウム・リン・たんぱく質からできており、カルシウムの摂取量不足・老化によるカルシウムの吸収力低下・吸収を助ける女性ホルモンの減少などは、骨をもろくする原因となります。

今回はカルシウムを多く含む食品だけでなく、その他のポイントについてもご紹介します。丈夫な骨作りのため、食事とあわせてウォーキングなどの適度な運動も心がけましょう。

カルシウムはどの位必要？



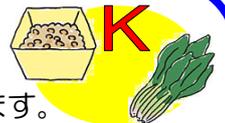
乳製品のカルシウムは吸収率が高いので毎日とりましょう！

「日本人の食事摂取基準」では、1日の目標量を600mgとしています。骨粗鬆症予防・治療のためには800mgが必要とされています。

乳製品	小魚	野菜	豆腐・その他
牛乳コップ1杯 180g 200mg	ししゃも3尾 175mg	小松菜 80g 135mg	木綿豆腐 1/3丁 120mg
ヨーグルト 90gカップ 110mg	丸干しいわし2尾 220mg	水菜 50g 105mg	高野豆腐 1枚 130mg
プロセスチーズ1切れ 20g 125mg	ちりめんじゃこ大さじ2 52mg	大根の葉 50g 130mg	干ひじき大さじ2 54mg

※コレステロールの高めの方は、低脂肪牛乳（コップ1杯中に230mg）やスキムミルク（大さじ3杯中に220mg）の活用をお勧めします。小魚はコレステロールを多く含むので、なるべく控えましょう。

ビタミンDとKで、丈夫な骨作りをサポート



ビタミンDは体内へのカルシウム吸収を助け、ビタミンKは丈夫な骨を作る助けをします。ビタミンDは日光に当たることで体内でも作られますが、お食事でもきちんと摂るように心がけましょう。

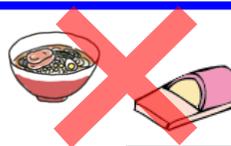
ビタミンD・・・魚やきくらげ、干し椎茸

ビタミンK・・・納豆、緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、春菊などの葉野菜）



※ワーファリン服用中の方は、ビタミンKを多く摂られますと薬の効果が妨げられますのでご注意ください。

リンの摂りすぎに注意！



リンの摂りすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。インスタント食品や加工食品に多く含まれるので多用しないようにしましょう。



※タンパク質の摂りすぎも、リンの過剰摂取につながりますので、肉・魚・卵などのタンパク源に偏らず、主食・副菜（野菜・きのこ・海藻など）を毎食そろえてバランスの良い食事をとりましょう。

季節の食材 水菜



12～3月が旬。

骨や歯を作るカルシウムを多く含み、細胞の酸化を防ぐビタミンCやβ-カロテン、他にも鉄やカリウムなどといったビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

調理のポイント・・・加熱しすぎると硬い繊維質が口の中に残りやすいため、火をあまり通さないようにしましょう。

無料栄養相談 実施中！！

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

