



骨粗しょう症便り Vol.19

骨粗しょう症の食事

骨を強くするためにはバランスの整った食事を3食とることが大切です。特に、骨の健康に必要なカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの多い食品を積極的にとりましょう。

ビタミンDはなぜ大切？



ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の健康には不可欠な栄養素です。ビタミンDの1日の推奨量は
10~20 μ g。ビタミンDはカルシウムの多い食品（牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズなど）と組み合わせて食べることで丈夫な骨をつくれます。

ビタミンDの多い食品【1回の目安使用量】

魚介類



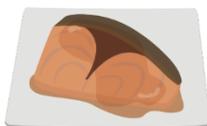
鮭【1切れ/80g】
25.6 μg



秋刀魚【1尾/正味 100g】
14.9 μg



鱈丸干し【1尾/30g】
15.0 μg



ブリ【1切れ/80g】
6.4 μg



しらす干し
【大さじ2/10g】
6.1 μg

きのこ類



干しいたけ【2個/6g】
0.8 μg



舞茸【30g】
1.5 μg



きくらげ【2枚/2g】
0.7 μg

ビタミンDは、紫外線にあたると皮膚でも作ることができます。一日15分から30分、日光に当たりましょう。また、日焼け止めはビタミンDの生成を妨げるため塗りすぎには気をつけましょう。

お食事で気になることがある方は、栄養指導も行っているので医療スタッフへご相談ください。



社会医療法人美杉会
男山病院 整形外科

八幡市男山泉19

☎075-983-0001(代表)

<http://misugikai.jp/otokoyama/>