

足腰を丈夫にする食事

～骨粗鬆症予防の6つのポイント～



骨粗鬆症予防のポイント

① カルシウムを十分に摂る

カルシウムは体内で作ることができないため、
食事ですっかりと摂ることが大切です。

しかし、カルシウムは吸収されにくく、
食品によっても吸収率にばらつきがあります。



●1日あたりのカルシウム推奨量（mg）

年齢（歳）	男性	女性
12～14	1000	800
15～29	800	650
30～74	750	650
75歳以上	700	600

骨粗鬆症や骨折予防のための
摂取推奨量は、1日 **700～800mg** です。

※日本人の食事摂取基準（2020年版）より

●カルシウムの多い食品

【乳製品】

牛乳(200g) … 220mg
チーズ(1切) … 126mg
ヨーグルト (100g)
… 120mg

【魚介類】

ししゃも(50g) … 165mg
ワカサギ(50g) … 225mg
ちりめんじゃこ(10g)
… 50mg

【大豆製品、ごま】

木綿豆腐(1/2丁) … 180mg
納豆(1パック) … 36mg
いりごま (3g) … 36mg

【野菜・海藻類】

小松菜(70g) … 120mg
ひじき(乾5g) … 70mg
わかめ(40g) … 43mg

②ビタミンDを摂ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます！

食品から



魚や肉の肝臓、バター、卵黄、きのこに多く含まれます。

日光浴から



日に当たることによって体内で作られます。

1日30分くらいの

散歩がおすすめ

③ 塩分の摂りすぎに注意

塩分の摂りすぎはカルシウムの排出を促します。

④ リンの摂りすぎに注意

リンは体に必要な栄養素です。

しかし摂りすぎるとカルシウムの尿中への排出を促進してしまいます。

炭酸飲料



インスタント
食品



スナック
菓子



⑤ アルコール、たばこに注意

アルコールを飲みすぎたり、たばこを吸うとカルシウムの吸収が妨げられたり、尿への排泄を促すといわれています。



⑥ 運動をする

骨を丈夫にするため、また骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐためには適度な運動が必要！できるだけこまめに身体を動かすと良いです。

まとめ

普段から気をつけることで、
骨太で健康な生活を
目指しましょう！

