

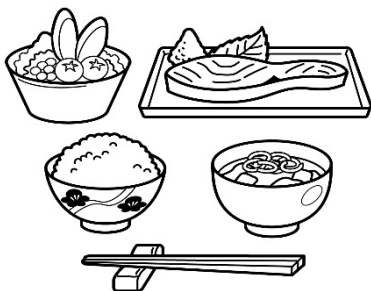
骨を強くする食生活 ワンポイントアドバイス

～カルシウムを1日 700～800mg以上とろう～

① バランスのとれた食事をしていますか？

→ 1つの食品で完全に栄養素のそろったものはありません。

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



こんなに食べ物があふれているのに
日本人はカルシウム不足？



- ・ダイエットに励んでカルシウム不足になっていませんか？
- ・加工食品ばかりの食生活になっていませんか？
- ・魚や海藻を食べていますか？

② カルシウムを有効に貯えるには？

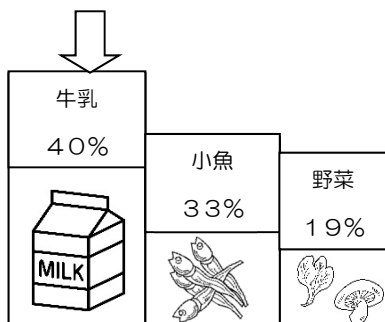
→ カルシウムとビタミンD・Kは仲良しです。

- ① 1日3食を「バランスよく」きちんととる。
- ② 牛乳・乳製品を必ずとる。
- ③ 小魚でまるごとカルシウムをとる。
- ④ 青菜料理を1日1品
- ⑤ 大豆製品・乾物は大事なカルシウムの供給源
- ⑥ 魚類・きのこ類でビタミンDをとる。
- ⑦ 納豆・緑黄色野菜・海藻でビタミンKをとる。
- ⑧ リンが含まれているインスタント食品・清涼飲料水は控えめに。



★カルシウム豊富な牛乳を 毎日飲む・献立に加える

・「カルシウム吸収率」は、
牛乳が1番



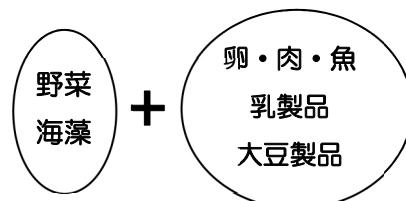
★牛乳が苦手な人の一工夫

- ・チーズやヨーグルトをとる
- ・スキムミルクを料理に加えて、カルシウムUP!!
- ・小魚や大豆製品を意識してとる。

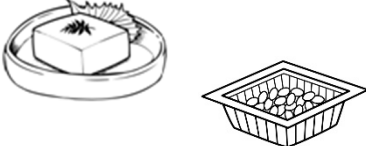
カレー・ハンバーグ
玉子焼き・シチュー
グラタン・お好み焼き
みそ汁・ゴマダレ・蒸しパン

★野菜・海藻はタンパク質と 一緒にとろう

- ・野菜、海藻のカルシウムを
タンパク質と一緒にとると
吸収率が高くなる。

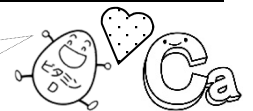


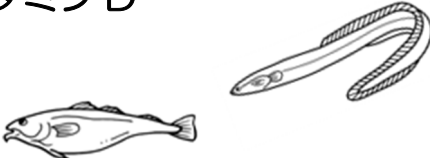
カルシウムの多い食品（一回摂取量の目安）「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

乳製品  毎日とりましょう	低脂肪牛乳 普通牛乳 スkimミルク プレーンヨーグルト プロセスチーズ	260mg 220mg 132mg 120mg 113mg	1 カップ(200ml) 1 カップ(200ml) 大さじ 2 杯(12g) 1 カップ(100g) 1 切れ(18g)
魚介類  小魚の骨は酢で柔らかくして食べましょう	わかさぎ ししゃも いわし丸干し あさり（殻付き） しらす干し（半乾燥品）	360mg 198mg 132mg 52mg 52mg	8 尾(80g) 3 尾(60g) 1 尾(30g) (100g) 大さじ 2(10g)
野菜類  加熱しカサを減らしたくさん食べましょう	小松菜 モロヘイヤ チンゲン菜 春菊 オクラ	136mg 130mg 80mg 60mg 55mg	1/3 束(80g) 1/2 袋(50g) 1 株(80g) 1/3 袋(50g) 1/2 袋(60g)
豆類  乳製品が不得意な人は活用しましょう	木綿豆腐 生揚げ がんもどき 絹ごし豆腐 糸引き納豆	180mg 162mg 135mg 56mg 45mg	1/2 丁(150g) 1/2 枚(68g) 1/2 個(50g) 1/2 丁(150g) 45mg(50g)
乾物類  常備していつでも活用しましょう	ひじき（乾燥） 高野豆腐 切干し大根（乾燥） 干し桜エビ いりごま いわし油漬缶詰 さば水煮缶詰	140mg 119mg 54mg 40mg 35mg 368mg 247mg	大さじ 2 杯(10g) 1 枚(18g) 1/4 袋(10g) 2g 小さじ 1 杯(3g) 1 缶(105g) 1/2 缶 (95g)

ビタミンDの多い食材

カルシウムの吸収を促進するビタミンDもとりましょう



ビタミンD 	さけ ウナギ蒲焼 さんま さば 乾燥きくらげ	32 μ g 19 μ g 19 μ g 11 μ g 13 μ g	1 切れ(100g) 1 串(100g) 1 尾(100g) 1 切れ(100g) 5 個(3g)
---	------------------------------------	--	---



カルシウム剤やサプリメントを使用する際は 1 回 500mg 以上摂取しないよう注意してください。食事で食べる場合は問題ありませんが、薬やサプリメントで多くとると、血管障害のリスクが高まる可能性があります。また、カルシウムサプリメントとビタミン D サプリメントの併用は高カルシウム血症に注意する必要があります。服用する際には、必ず医師に相談しましょう。