



骨を丈夫にする食生活

骨を丈夫にして骨粗鬆症を予防するには、**バランスの良い食事**を基本に、**カルシウム**をはじめとした骨を丈夫にする栄養素を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

バランスの良い食事

「**主食・主菜・副菜**」を揃えた食事がバランスの良い食事になります。
そこに、「**果物**」と「**牛乳・乳製品**」をプラスしましょう。

主菜

たんぱく質を多く含む食品

魚・肉・卵・大豆製品
などの料理



副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維を多く含む食品

野菜・きのこ・海藻類
などの料理

主食

炭水化物を多く含む食品

ごはん・パン・麺

プラス



「牛乳・乳製品」、「果物」

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは**骨を構成する**重要な栄養素。1日 **650mg以上**摂るようにしましょう。

乳製品



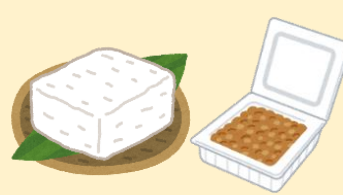
牛乳、チーズ、
ヨーグルト、
スキムミルクなど

緑黄色野菜



小松菜、チンゲン菜
など、特に青菜に多い

大豆製品



豆腐、納豆、
生揚げなど

魚介類



しらす干し、ししゃも
桜海老など丸ごと
食べられる**小魚**に
多い

その他にも、ゴマやひじき、切り干し大根などにも豊富に含まれています。



★小さな工夫でカルシウムUP★

- ・パンにチーズをのせる(+126mg)
- ・白米をひじきと大根菜の混ぜご飯に(+106mg)
- ・コーヒーやにスキムミルクを加える(+66mg)
- ・小松菜のお浸しをゴマ和えにする(+80mg)

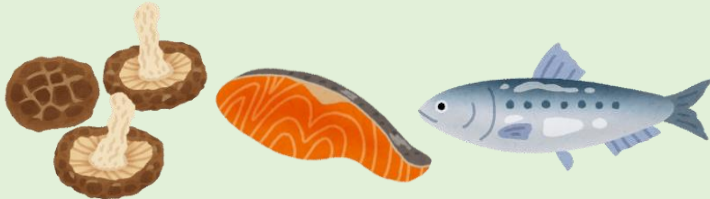
カルシウムだけをとれば骨が丈夫になるわけではありません！
カルシウム以外の骨を強くする食品を摂り入れましょう



骨を強くする栄養素

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進
魚やきのこ類に多く含まれる



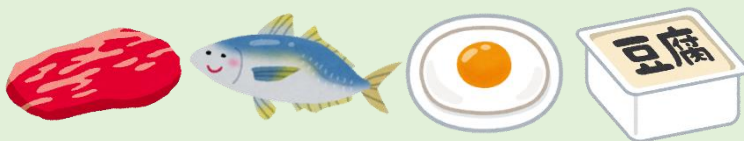
ビタミンK

骨の形成を促進
緑黄色野菜、納豆に多く含まれる



たんぱく質

骨の重要な成分のコラーゲンを
つくるには良質なたんぱく質が必要
肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれる



マグネシウム

骨の成分でカルシウムの量を調整
海藻類、種実類に多く含まれる



これらの食品を一緒に食べて骨を強くしましょう！



骨粗鬆症を招く食事



①加工食品

インスタント食品、ハムやウインナー、スナック菓子などの加工食品には、
添加物が多く、その中のリンという成分がカルシウムの排泄を促進してしまいます。



②塩分

塩分の摂り過ぎは、カルシウムの排泄を促進してしまいます。薄味を心がけましょう。
目標！ 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

③嗜好飲料

アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、摂り過ぎるとカルシウムの排泄を
促進してしまいます。適量を心がけましょう。

