

女性の健康を考えよう！



骨粗しょう症を 予防する食生活のポイント



1日のカルシウム摂取の推奨量

カルシウムは体内で合成することができないため、食べ物から毎日摂取することが必要です。不足すると、骨に蓄えているカルシウムを溶かして補うため骨量が減り、骨粗しょう症になりやすくなります。

年齢(歳)	男性(mg)	女性(mg)
18~29	800	650
30~49	750	650
50~64	750	650
65~74	750	650
75以上	700	600

(参考) 日本人の食事摂取基準 2020 年版

いろいろな食品からカルシウムをとろう



牛乳
200cc
220mg



ヨーグルト
100g
120mg

チーズ
20g
126mg



木綿豆腐
100g
120mg



納豆
50g
45mg



しらす干し
15g
78mg



チンゲン菜
1株100g
100mg



小松菜
1株100g
100mg



ごま
9g(大さじ1)
108mg

10代でカルシウムの吸収率は最大に！

ビタミンD・K、マグネシウムを一緒にとろう

ビタミンD <カルシウムの吸収を助ける>

多く含む食品・・・魚類、干しいたけ、きくらげ など



鮭



さんま



さば



うなぎ

ビタミンK <カルシウムの骨への定着を助ける>

多く含む食品・・・納豆、青菜、海藻類 など



小松菜



モロヘイヤ



ワカメ



ひじき

マグネシウム <骨の強化を促す>

多く含む食品・・・魚介類、種実類、海藻類 など



あさり



ほうれん草



まぐろ



落花生

リンや食塩をとりすぎないようにしよう



リンは骨の材料になる栄養素ですが、とり過ぎるとカルシウムの吸収を妨げます。リンはインスタント食品やスナック菓子、加工食品、炭酸飲料などに多く含まれるため控えめにしましょう。



控えめに！



食塩のとり過ぎは、カルシウムの再吸収を妨げ、カルシウムが排泄されやすくなります。

骨粗しょう症以外の生活習慣病予防のためにも減塩を心がけましょう。

