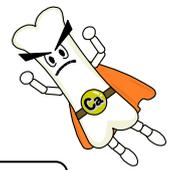


# 日頃からコツコツと！ カルシウム貯金！！



## カルシウムをとって骨粗しょう症予防！

骨や歯の大切な材料であると共に筋肉の収縮や血液凝固など生命維持に大切な働きをするミネラルの一つです

不足

骨粗しょう症

★人間の骨は約 200 個からできている

★骨の大切な役目

- ・カルシウムを蓄える・・・体のカルシウムの 99% は骨の中にある。
- ・血液をつくる・・・骨髄では血液中の赤血球・白血球などが作られる
- ・体を支える
- ・脳や肺などを保護する

★骨は生きています・・・絶えず新陳代謝（造骨・破骨）を繰り返している

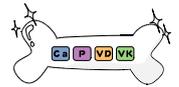
★骨内のカルシウムは 20～30 代で最も多く蓄えることができる

女性：1 kg

男性：1.2 kg

### 骨の豆知識

## 骨に効く食事を考えましょう



骨の健康に欠かせない栄養素・・・カルシウム + ビタミン D・ビタミン K で最強骨づくり！

### 今日から始める 4 つの習慣

1・毎日牛乳をコップ 1 杯飲もう・・・カルシウム

手っ取り早く +200mg できます

- ・朝食に追加をしてみよう。ヨーグルトを食べてもよい
- ・おやつに牛乳・ヨーグルト

\*牛乳のカルシウムは体内で最も吸収されやすい！



毎日のカルシウム摂取目標量

**700～800mg**

（骨粗しょう症の予防数値）

2・納豆を食べよう・・・ビタミン K

納豆は主菜の 1 品です。

常備しておいて主菜が足りない時の一品におすすめ。



3・青菜を食べよう・・・ビタミン K

小松菜・ほうれん草など 1 日 1 回は食卓に

油を使うとより効率よく摂取できるので炒め物がおすすめ

お浸しにする場合もごまなどをふるとよいでしょう

### ビタミン K

Ca の骨への定着を助ける。

骨折予防に必須ビタミン

4・魚を食べよう・・・ビタミン D

鮭・うなぎ・さんま・カレイ・さばなど普段食べる魚に多く含まれている。

鮮魚以外、骨ごと軟らかい缶詰魚なら

カルシウム摂取もアップします。



### ビタミン D

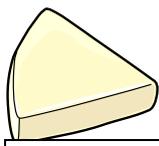
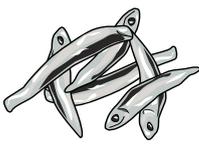
Ca の吸収に必要なたんぱく質の合成を盛んにし、小腸からの Ca の吸収を高め、骨に沈着させる。皮膚でも作られることから、日光にあたることも有効。

5. コラーゲン(たんぱく質)も大切な骨の素

コラーゲンの合成にはビタミン C が必要⇒野菜、フルーツをしっかり摂りましょう。

## ★毎日の食生活にプラス1

よく食べる食べ物のカルシウム量を知りましょう

 MILK				
コップ半分 100mg	1切れ25g 150mg	ちりめんじゃこ 10g 55mg	1/3丁 100mg	1/4把70g 100mg

### いつもの料理に・・・

- ・おひたしにちりめんじゃこ、桜エビプラス
- ・みそ汁にスキムミルク（牛乳）、海藻プラス
- ・トーストにチーズプラス
- ・野菜サラダに桜エビやチーズをトッピング

カルシウム摂取

- ・干しいたけを炒め物、煮物、汁ものに
- ・炒め物に、戻したきくらげをプラス
- ・サンマや鮭など魚を積極的に摂取

ビタミンD摂取  
カルシウムの吸収アップ

- ・毎食たんぱく質食品（卵、大豆製品、魚、肉など）を1皿

たんぱく質摂取  
コラーゲン材料

- ・ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、納豆など

ビタミンK摂取  
骨を作ることを促す

### ★とり過ぎに気をつけたいもの

- ・加工食品・インスタント食品・スナック菓子・高塩分食品・・・カルシウムを排泄してしまう
- ・コーヒーなどに含まれるカフェインも摂りすぎには注意しましょう
- ・アルコール・・・カルシウムの吸収率を下げ、さらにビタミンDの働きを阻害することもある
- ・ニコチン

★最近牛乳を飲まなくなった、絶えず様々なダイエットに取り組んでいる人はカルシウム不足に注意しましょう

骨粗しょう症予防の三原則

食事・運動・日光浴