

骨粗しょう症を予防する食事



日本人は、骨の材料となるカルシウムが「不足」しています。

成人では、1日600mgから800mgが必要です。

男性：18～29歳 800mg、30～74歳 750mg、75歳以上 700mg

女性：18～74歳 650mg、75歳以上 600mg（日本人の食事摂取基準 2020年版推奨量）

骨の材料となる

カルシウムの豊富なおすすめ食品

乳製品

牛乳1杯
200ml
231mg



ヨーグルト1個
(プレー) 100g
120mg



スライスチーズ
1枚(19g)
120mg

大豆製品

木綿豆腐1/2丁
170g
146mg



納豆1パック
40g
36mg



凍り豆腐1個
15g
95mg

小魚・乾物類

しらす(微乾燥)
大きじ2(10g)
21mg



ひじき(乾燥)
8g
80mg

桜エビ(乾燥)
5g
100mg



青菜・海藻類

小松菜100g
170mg



青梗菜100g
100mg

干しひじき
(乾燥) 5g
もどして20g
50mg



骨の健康には、カルシウムと共に「ビタミンD」「ビタミンK」も大切です。

ビタミンD(※)

カルシウムの吸収を助けます。

魚、きのこなど



ビタミンK

骨づくりを促します。

緑黄色野菜・卵・納豆など

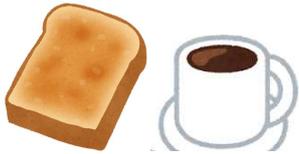


(※) ビタミンD不足は骨折のリスクになる他、欠乏による「くる病(小児)」の原因となります。予防のために、魚やきのこ類は積極的に食卓へ。

カルシウムアップの工夫

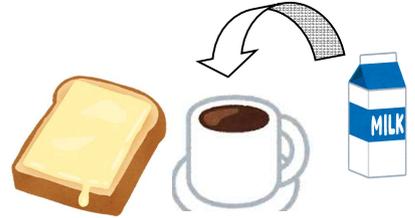
例えば

トースト&コーヒー



カルシウム 17mg

「チーズトースト」にする
牛乳を加えて「ミルク
コーヒー」にする



カルシウム 240mg

カルシウム1.4倍

時間がないときには、
すぐに食べられるもの
を選ぶのも、工夫のひとつ

例：シリアル（ドライフルーツ等
入り）に牛乳をかける



カルシウム 140mg

「トースト&
コーヒー」と
比較して、カル
シウム8.2倍

トマトのサラダ



カルシウム 24mg

ブロッコリーと
わかめをプラス



カルシウム 84mg

カルシウム3.5倍

豆腐とわかめのみそ汁



カルシウム 35mg

小松菜をプラス



カルシウム 103mg

カルシウム2.9倍