

# 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

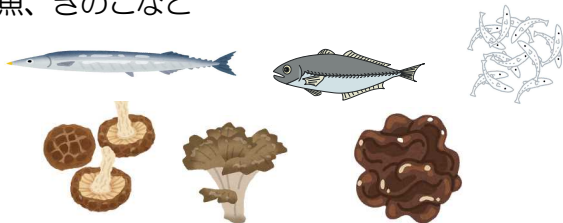


骨の健康には、カルシウムと共に「ビタミンD」「ビタミンK」も大切です。

### ビタミンD(※)

カルシウムの吸収を助けます。

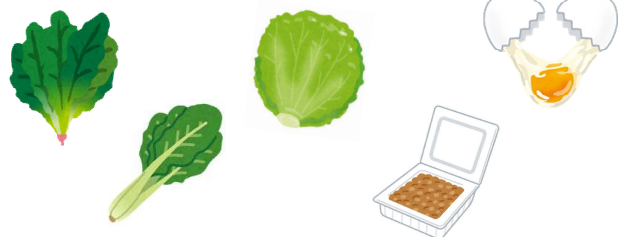
魚、きのこなど



### ビタミンK

骨づくりを促します。

緑黄色野菜・卵・納豆など

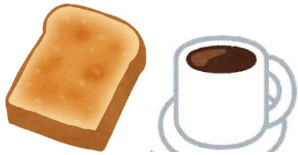


(※) ビタミンD不足は骨折のリスクになる他、欠乏による「くる病(小児)」の原因となります。予防のために、魚やきのこ類は積極的に食卓へ。

# カルシウムアップの工夫

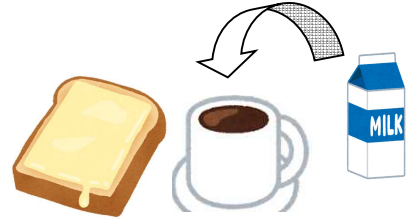
例えば

## 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