

骨を丈夫に保つために



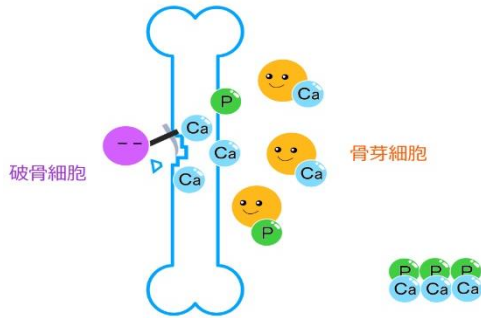
骨密度は20代をピークに増えていき、
50歳近くから急激に減少していきます。
できるだけ早く骨粗しょう症対策をしていきましょう！



保健師 山口

💡 骨は日々生まれ変わっている

正常な骨代謝



骨は1度できたら完成ではありません。
破骨細胞による「骨吸収」と
骨芽細胞による「骨形成」を繰り返し、
骨は絶えず作り変えられています。
閉経・加齢などでこのバランスが崩れ、

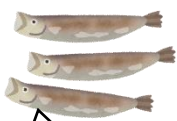
骨吸収＞骨形成

となると、骨粗しょう症になります。

💡 骨を丈夫に保つために大切な栄養素

◎カルシウム

1日700～800mg
摂取しましょう！



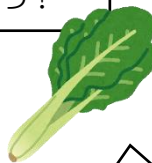
ししゃも3匹
198mg



干しエビ10g
710mg



チーズ1切れ
113mg



小松菜1/4束
162mg



ヨーグルト
120mg



納豆
45mg

◎ビタミンD

カルシウムの吸収を促す
1日摂取目標 5.5 μg



カレイ
13.0 μg



鮭
25.6 μg



干し椎茸
0.8 μg



エノキタケ
0.9 μg



サンマ
14.9 μg

◎ビタミンK

カルシウムを骨に
取り込み、強くする
1日摂取目標 150 μg



小松菜1/4束
200 μg



ブロッコリー
96 μg



ほうれん草
162 μg



鶏モモ1/2枚
35 μg



納豆
300 μg



キャベツ1枚
439 μg



生キノコも干しキノコも、
調理前に天日干ししましょう！
日に当てることで、
ビタミンDの量が増えます