



こつこつカルシウム！骨を丈夫に！

寒い冬にはご用心…咳やくしゃみで骨折！？

空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザにかかる人が増えてきますが、咳やくしゃみといった症状にも注意が必要です。

骨粗鬆症になると、わずかな衝撃や、物を持ち上げたとき、咳やくしゃみをきっかけに背骨の骨が潰れてしまう、椎体骨折をおこしてしまうことがあります。

骨を健康に保ちましょう！必要な栄養素は？

【カルシウム】

骨を丈夫に保つためには、カルシウムが必要だとよく言われます。

それは、カルシウムが不足すると骨の中に蓄積されているカルシウムを削って補うため、骨がスカスカになって、もろくなるからです。

※ 1日成人必要量：700～800 mg、
骨粗鬆症予防：1000～1500 mg

～多い食品～

干しエビ（10g）710 mg、生揚げ1枚（120g）288 mg、
牛乳1杯（200g）220 mg、
スキムミルク大さじ2.5杯（200g）220 mg

カルシウムはもちろん必要ですが、
他にもいろいろな栄養素が
欠かせないのです。



【マグネシウム】

カルシウムとともに骨や歯の形成には不可欠です。
骨を強くするだけでなく、不足すると疲れやすさや怠さ、
イライラするなどの症状を現します。

※ 1日成人必要量：（男性）約 350 mg、（女性）約 280 mg。

～多い食品～

干しエビ（10g）52 mg、きな粉（10g）24 mg、
煮干し（10g）23 mg、きくらげ（10g）21 mg

【ビタミンD】

カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にします。

ビタミンDは、食物以外でも日光にあたることで、皮膚で作られます。しかし、紫外線の少ない冬はビタミンDが不足しがちになります。冬は積極的にビタミンDを含んだ食品を食べましょう！

※1日成人必要量：5.5 μ g

～多い食品～

紅サケ1切れ (100g) 33 μ g、さんま1尾 (100g) 15 μ g、カレイ小1尾 (100g) 13 μ g、ブリ1切れ (80g) 6.4 μ g、シラス干し大さじ2 (10g) 6.1 μ g

【ビタミンK】

カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。

※1日成人必要量：150 μ g

～多い食品～

納豆1パック 300 μ g、小松菜1/4束 (95g) 200 μ g、ほうれん草1/4束 (60g) 162 μ g、ブロッコリー1/4株 (60g) 96 μ g、にら1/4束 (30g) 54 μ g

カルシウムを摂るための工夫！！

【1日3食しっかり食べましょう】

食事を3食きちんととらないと必要な栄養素が不足して、カルシウムが不足してしまいます。

その他、低栄養状態をまねく可能性があります。

特に高齢者の骨量維持には3度の食事が不可欠です！

【飲み物には牛乳や豆乳を】

コレステロールが心配な人は、牛乳を低脂肪や無脂肪のものにしたり、豆腐などの大豆製品、海藻、小魚からカルシウムをとるようにしましょう！

【ふりかけでカルシウム補給】

小魚や桜エビ、ゴマは炒ってワカメや海苔などと一緒にすり鉢やフードプロセッサで細かくつぶすと、カルシウムたっぷりのふりかけの出来上がり！

市販のものは添加物や塩分過多に注意して選びましょう！