

骨粗鬆症予防のためにも食事を見直しましょう！ 栄養士コラム

骨粗鬆症とは、骨の密度が減少し、もろく・折れやすくなっている状態をいいます。女性や高齢者に多く見られ、特に高齢者では骨粗しょう症による骨折で寝たきりになる危険性が高くなっています。

骨を作るには、さまざまな栄養素が必要です。1つが多くても少なくても丈夫な骨は作れません。偏りを避けてバランスのいい食事を心がけることが大切です。

規則正しい食事

食事の基本は、**主食・主菜・副菜**を揃えることです。食事の量と回数が減ると必要量が不足してしまいます。**1日3食**バランスのよい食事を心がけましょう。

主食：ご飯

主菜：鮎の塩焼き

副菜：小松菜のおひたし、がんもどきの煮物

汁物：豆腐とわかめの味噌汁

カルシウム摂取量：約420mg



カルシウムの多い食品をとろう

予防のためには、カルシウムを必要量+100~200mgをとる必要があります。乳製品はカルシウムの吸収率が高いため、1日1回はとるようにしましょう。

乳製品〈吸収率40%〉

大豆製品〈吸収率18%〉



牛乳200ml
〔220mg〕

ヨーグルト100g
〔120mg〕

チーズ20g
〔126mg〕

木綿豆腐100g
〔120mg〕

納豆50g
〔45mg〕

がんもどき50g
〔135mg〕

海藻・小魚〈吸収率30%〉

緑黄色野菜〈吸収率18%〉



乾燥ひじき10g
〔140mg〕

桜えび5g
〔100mg〕

ごま大さじ1
〔108mg〕

小魚5g
〔125mg〕

小松菜100g
〔170mg〕

水菜100g
〔210mg〕

カルシウムの吸収を助ける食品

一緒にとることで吸収率がアップします
ビタミンD たんぱく質



まぐろ・かつお
いわしなど



ビタミンC

とり過ぎ注意！

カルシウムを体外へ排出し、吸収を妨げます。
リンが多い食品



スナック菓子 レトルト食品 カップ麺 炭酸飲料
その他



コーヒー

ビール

タバコ

食塩