

強くて丈夫な骨をつくる「生活習慣」

栄養バランスのいい食事が「骨活食」の基本

骨に必要な栄養素が不足しないようにするには、主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品がメインの料理）、副菜（野菜・海藻・きのこなどの料理）がそろった**バランスの良い食事**を摂ることが大切です。



プラス牛乳・乳製品も取り入れましょう 

「骨活食」のポイント ～骨にいい栄養素～

骨の健康を維持 強化するためにはカルシウムの摂取が重要です。しかし、カルシウムは体内に吸収されにくい為、摂取しても多くは尿から排出されてしまいます。そのため、**カルシウムの吸収を促進するビタミンD**、**骨の形成を促進するビタミンK**などの栄養素を**一緒に摂ることで効率的にカルシウムを摂取**することができます。

カルシウム
1日当たりの推奨量

男性：750mg～800mg

女性：600mg～650mg

※年齢・性別で異なります

1日の耐用上限量 2500mg

※18歳以上男女ともに

出典：「日本人の食事摂取基準2025年版」

「カルシウム」

牛乳(1杯200g) Ca 220mg

木綿豆腐(半丁150g) Ca 129mg

小松菜(1/4束95g) Ca 162mg

「ビタミンD」

鮭(1切れ80g) D 25.6μg

さんま(1尾100g) D 14.9μg

乾燥きくらげ(1枚1g) D 0.85μg

1日の摂取目安量:9.0μg

「ビタミンK」

ひきわり納豆(1パック40g) K 372μg

モロヘイヤ(1/4束60g) K 384μg

1日の摂取目安量:150μg



カルシウムとともに骨の材料になる「たんぱく質」も摂取しよう～

出典：「日本人の食事摂取基準2025年版」

⚠️ カルシウムの吸収を阻害する食品に注意

「リンが多い食品」

加工食品・炭酸飲料に多い



「塩分が多い食品」

調味料・漬物など



「カフェイン・アルコール」

コーヒー・紅茶
栄養ドリンクなどの摂り過ぎ



カルシウムの吸収は食品中の成分の影響を受けるよ～

適度な「運動」は骨の健康のために大切なこと

運動などで骨に負荷をかけると、骨をつくる骨芽細胞が活発化し、骨の組織が改善して骨量が増えます。また、**カルシウムの骨への沈着も促進**されます。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。



💡 ふたろうからちょこつと話



～自覚症状がない「いつの間にか骨折」を防ぐために専門医に相談してみよう～

骨粗鬆症は骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり骨折しやすくなる病気。

いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには予防が大切！検診も受けよう

