

骨の健康を考えよう！

～骨の健康に大切な習慣 3選～

1 3食しっかり、バランスの良い食事が大切

朝食を食べないなどの欠食があると骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。

牛乳・乳製品なども取り入れるとさらに◎



主食…ごはん、パン、麺類（炭水化物）

主菜…肉、魚、卵、大豆製品などメイン料理（たんぱく質）

副菜…野菜、きのこ、海藻類などの小鉢やサラダ
（ビタミン、ミネラル）

2 カルシウムを積極的に摂りましょう

骨を作るのに必要な栄養素、カルシウム。日本人はカルシウムの1日平均摂取量が不足しているといわれています。

意識して摂取することがとても大切です！

1日あたりのカルシウム推奨量

男性:750～800mg/日

女性:600～650mg/日



牛乳 200mL
Ca:227mg



豆腐 100g
Ca:絹ごし 75mg
木綿 93mg



小松菜 100g
Ca:170mg



納豆 50g
Ca:46mg



ヨーグルト 100g
Ca:120mg

出典：食品成分表2025

※カルシウム製剤やサプリを服用している場合は摂りすぎに注意しましょう

出典：食事摂取基準2025 耐容上限量:2500mg/日

3 適度な運動をしましょう

運動で骨に負荷をかけると骨芽細胞が活性化し、骨が強くなります。
無理のない範囲でできる運動を取り入れましょう。

お散歩・スクワット・階段を歩くなど… はまちゃん体操もおすすめです！

※運動制限のある方は必ず医師と相談の上、行ってください。

