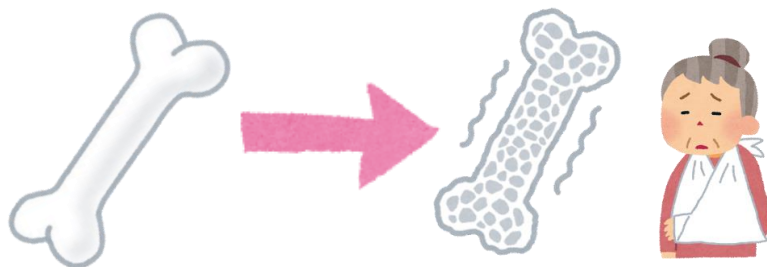




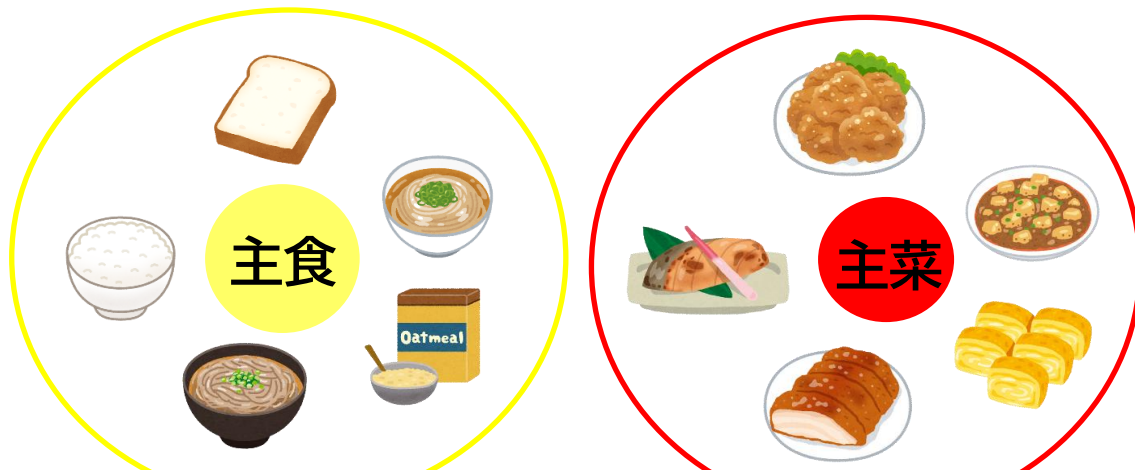
こつしょうしょう

骨粗鬆症予防でフレイル予防💡

骨粗鬆症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達し、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。



骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。
**日々の食事で必要なエネルギーと栄養素を過不足なく摂取することで
フレイル予防にもなります！**



1日3回規則正しく、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのとれた食事を意識しましょう！



ポイント

毎日の食事での食品をできるだけ偏らないように
すると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を
摂取することができます。



裏面で、骨粗鬆症予防に必要な栄養素を多く含む食品について紹介します。

骨の形成や維持に欠かせない

カルシウム

(推奨量：1日650～750mg)



◇カルシウムを多く含む食品◇

牛乳（コップ1杯200ml）	：220mg	木綿豆腐（150g）	：140mg
ヨーグルト（1個100g）	：120mg	小松菜（ゆで60g）	：90mg
チーズ（1ピース20g）	：126mg	春菊（ゆで60g）	：72mg
ししゃも（4尾60g）	：228mg	ひじき（ゆで60g）	：58mg

牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率においてすぐれた食品です！

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンD

(目安量：1日8.5 μ g)



◇ビタミンDを多く含む食品◇

鮭（1切れ80g）	：31 μ g	干し椎茸（2個6g）	：1 μ g
サンマ（1尾100g）	：13 μ g	きくらげ（2枚2g）	：1.7 μ g

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンK

(目安量：1日150 μ g)



◇ビタミンKを多く含む食品◇

納豆（1パック50g）	：300 μ g	ブロッコリー（ゆで60g）	：114 μ g
ほうれん草（ゆで70g）	：224 μ g	鶏もも肉（1/2枚120g）	：41 μ g

参考文献：厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト「骨粗鬆症の予防のための食生活」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

2024年9月小豆島中央病院 臨床栄養科作成