

# 骨を丈夫にする食生活のポイント

人間の体は骨によって支えられています。

丈夫な骨づくりは、バランスの良い食事とカルシウムの摂取、適度な運動が大切です。



3食しっかり食べて、  
バランスの良い食事を心がけましょう



上手にとろう、カルシウム

カルシウムは吸収されにくいミネラルで、食べ合わせや年齢によって吸収率は変化します。

色々な食品をバランスよくとることがカルシウムの吸収率を高めるポイントになります。



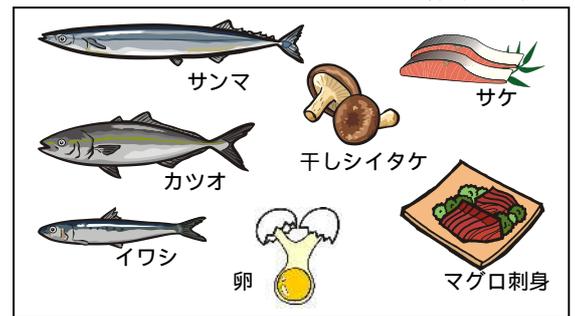
骨をつくる食品を上手に組み合わせて、必要とされる量が摂れるようにしましょう

カルシウムを多く含む食品

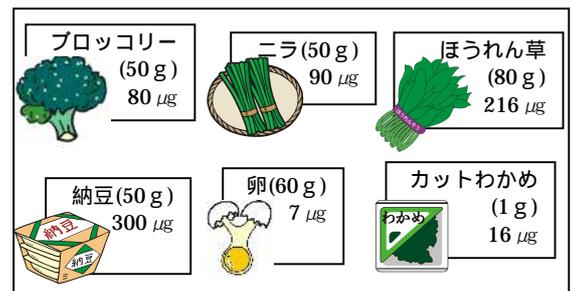
<p><b>乳製品</b></p> <p>ヨーグルト 1個(120g) 144 mg</p> <p>チーズ 1個(20g) 126 mg</p> <p>牛乳 1杯(180g) 198 mg</p>	<p><b>緑黄色野菜</b></p> <p>小松菜(100g) 170 mg</p> <p>ほうれん草(100g) 49 mg</p> <p>チンゲン菜(100g) 100 mg</p>
<p><b>大豆製品</b></p> <p>納豆(50g) 45 mg</p> <p>木綿豆腐 1/3丁(100g) 120 mg</p> <p>大豆(20g) 48 mg</p>	<p><b>小魚・海藻・乾物</b></p> <p>煮干し 4尾(8g) 176 mg</p> <p>ちりめんじゃこ(10g) 220 mg</p> <p>いりごま 大さじ1杯(9g) 108 mg</p> <p>ひじき(10g) 140 mg</p>

ビタミンD：カルシウムの吸収を

助けます



ビタミンK：骨の健康を助けます



たんぱく質：骨の柔軟性を保ちます

アルコール、大量のコーヒー、リン・塩分のとり過ぎには気をつけましょう

過度の飲酒

アルコールは、腸の働きを妨げ、カルシウムの吸収に影響を与えます。また、発がん性も高めますので、注意しましょう。



大量のコーヒー

コーヒーに含まれるカフェインは利尿作用があり、カルシウムが排出されてしまいます。



塩分

塩分はカルシウムの排出を促しますので、とり過ぎに気をつけましょう。



リン

リンは清涼飲料水やインスタント食品に多く含まれ、腸でのカルシウムの吸収に影響を与えます。

