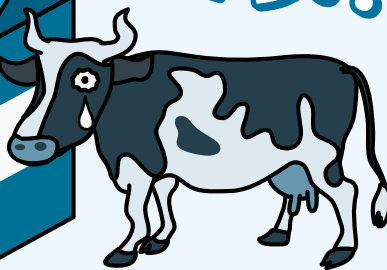
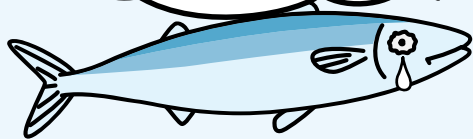


実は残念な
食習慣

これだけじゃ

ザンネン。。

カルシウムは不足してるから
しっかりとりたいけど
骨を強くするためには
ほかの栄養素も必要だよ



ビタミンDやKが足りないとカルシウムがムダに

カルシウムは骨の重要な構成成分です。ただし、カルシウムをとってもビタミンDが不足していると腸からカルシウムが十分に吸収されず、吸収されたカルシウムも骨まで運ばれずに尿から排出されます。また、ビタミンKが不足していると、カルシウムが骨に十分に取込まれません。骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、ビタミンDとビタミンKもとる必要があります。

一方、加工食品などに多く含まれるリンやナトリウム、アルコール、カフェインはカルシウムの吸収をジャマします。とり過ぎるとカルシウムが尿へ排出されやすくなるため注意しましょう。

骨を強くするための食事のとり方

毎日

カルシウム

乳製品 や 大豆製品、小魚、小松菜などを食べる

- 成人の場合、1日に女性650mg、男性750～800mgのカルシウムをとりたいが^{※1}、平均で女性は約200mg、男性は約300mg不足^{※2}。

※1 出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

※2 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」より算出

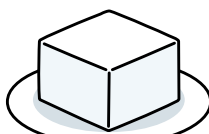
食品のカルシウム含有量

ヨーグルト(100g)	120mg
納豆(1パック/50g)	46mg
しらす干し(半乾燥/10g)	52mg
サバ缶詰(水煮/100g)	260mg
いりごま(2g)	24mg

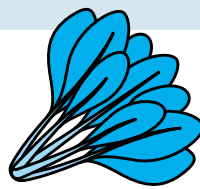
出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年



牛乳200ml
220mg



木綿豆腐150g
140mg



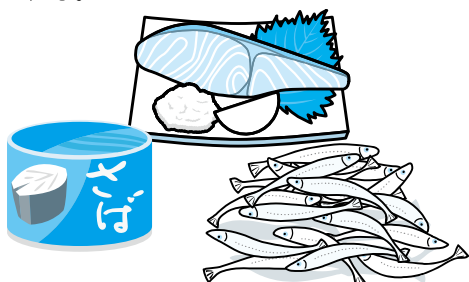
小松菜(ゆで)80g
120mg

1日1回

ビタミンD

魚を食べる

- 鮭やサンマ、サバ缶詰、しらす干しなどの魚に多い。
- サバ缶詰やしらす干しはカルシウムもとれる。

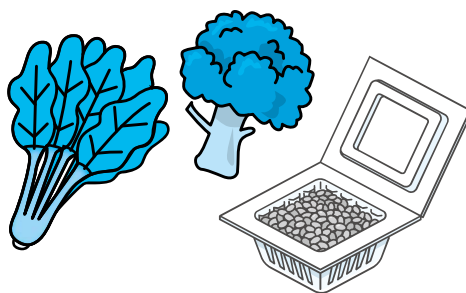


1日1回

ビタミンK

緑黄色野菜 や 納豆を食べる

- ほうれん草や小松菜、ブロッコリー、春菊などの緑の濃い野菜に多い。
- 納豆や小松菜はカルシウムもとれる。



監修:管理栄養士 徳田泰子

骨を強くするためにカルシウムをとる

カルシウムをとっていれば骨の強化はバッチリと思っていますか?
「カルシウムだけ」では不十分です。

カルシウムだけじゃ
えっ?
だめなの?

