

今からできる対策 3 つ

食事

- 1日3食バランスよく、しっかり食べる
- 骨をつくるための栄養素を意識する

◇ カルシウム 1日の目標量 700～800mg

小松菜	(ゆで 60g)	—	90mg
春菊	(ゆで 60g)	—	72mg
チンゲンサイ	(ゆで 60g)	—	72mg
水菜	(ゆで 60g)	—	120mg
ひじき	(ゆで 60g)	—	58mg

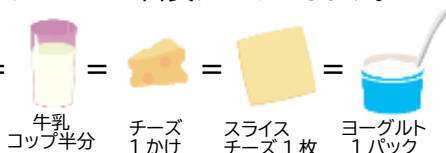
木綿豆腐	(150g)	—	60mg
絹ごし豆腐	(150g)	—	45mg



< 適量の牛乳・乳製品をとる >

「食事バランスガイド」では、1日に摂取する目安となる量が示されています。
1日あたり“2つ”を目安にとりましょう。

1つ分＝



2つ分＝



1つ分カルシウム 100mg、
2つ分カルシウム約 200mg

出典:「骨粗鬆症予防のための食生活」骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント 健康日本 21 アクション支援システム～健康づくり

◇ ビタミンD・ビタミンKは、カルシウムの吸収を助け、骨の形成に役立ちます！

ビタミンD：魚類、きのこ類など

ビタミンK：納豆、緑黄色野菜など

● 飲酒は適量を心がける

飲酒は下記のうち、1日あたりいずれか1つまで

日本酒 180ml、ビール 500ml、焼酎 110ml、ワイン 180ml、ウイスキー60ml、
缶チューハイ(度数5%)500ml

日光浴

ビタミンDは、食事から補うことができますが、80%は日光に当たることで合成されます。毎日の適度な日光浴を心がけましょう。

運動

● ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推

※骨粗しょう症治療中の方・その他治療中の方・関節などに痛みがある方は運動を開始する前に医師にご相談ください。

