

実践！

# 骨を強くする食生活

カルシウムは日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。成長期にカルシウムが不足すると成長が抑制され、成長後に不足すると骨がもろくなります。さらに、カルシウムは吸収されにくい栄養素で、年齢とともに吸収率が低くなりますので、意識してとりましょう！

## 骨を強くする栄養素

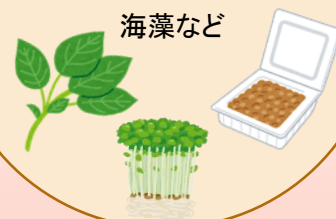
### ビタミンD

魚介、きのこ、卵など



### ビタミンK

大豆製品、緑黄色野菜、  
海藻など



### カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、  
緑黄色野菜、大豆製品など



### マグネシウム

種実類(アーモンド、ごま等)  
魚介、海藻など



### たんぱく質

肉、魚、大豆製品、卵など



上手に組み合わせて摂りましょう

## 摂りすぎ注意！

### リンを多く含む食品



リンを摂りすぎると、カルシウムの吸収を妨げます。リンを多く含む加工食品など、摂りすぎないように注意しましょう。

### 食塩

食塩を摂りすぎると、カルシウムの尿への排出を促してしまいます。

### カフェイン・アルコール



カフェイン・アルコールも、摂りすぎるとカルシウムが体外に排出されてしまいます。

# 実践！ちょい足し カルシウム

炊飯器と一緒にに入れて  
スイッチ ON！

干しエビ(6g)を  
加えると…

+120 mg

しらす干し(5g)  
を加えると…

+26 mg



スキムミルク(3g)を  
加えると…

+33 mg

ご飯一膳(160g)  
カルシウム 5 mg



ゆでた小松菜(40g)  
を添えると…

+60 mg

ごま(5g)を  
振ると…

+60 mg

さば味噌煮缶 1/2 缶  
カルシウム 210 mg



だしをとった煮干し(1g)  
も食べると…

+22 mg

油揚げ(5g)  
+16 mg

豆腐・わかめの味噌汁 1 杯  
カルシウム 61 mg



小松菜のお浸し  
に変更すると…

カルシウムは 98 mg に！



ごま(5g)を  
振ると…

+60 mg

ほうれん草のお浸し 1 皿  
カルシウム 33 mg



木綿豆腐(20g)を  
加えると…

+19 mg

ごま(5g)を  
振ると…

+60 mg

即席わかめスープ 1 袋  
カルシウム 12 mg



カマンベールチーズ  
(20g)を添えると…

+92 mg

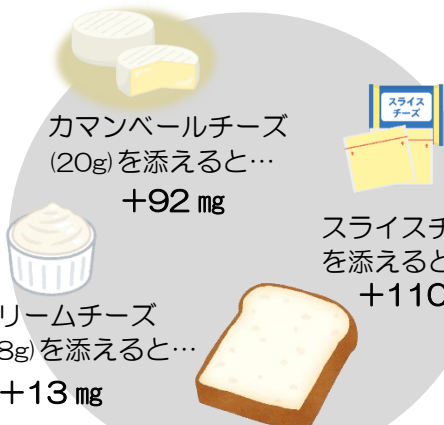
スライスチーズ(1 枚)  
を添えると…

+110 mg

クリームチーズ  
(18g)を添えると…

+13 mg

食パン 1 枚 (6 枚切り)  
カルシウム 14 mg



牛乳(100ml)を  
加えると…

+110 mg

豆乳(100ml)を  
加えると…

+15 mg

コーヒー 1 杯  
カルシウム 3 mg

