

骨を丈夫にする3つのポイント



1 カルシウムを十分に摂りましょう。

多く含まれる食品をいろいろ組み合わせて摂りましょう。1日**700mg**が目標です。

カルシウム豊富な食品

牛乳・乳製品



牛乳
200ml
(220mg)



チーズ1枚
20g
(126mg)

ヨーグルト
100g
(120mg)



スキムミルク
大さじ3杯 18g(198mg)

小魚類



にぼし
10g(220m)



いわし1尾
50g (50mg)



干し桜エビ
大さじ3杯
(200mg)

しらす干し
10g (52mg)

豆腐類



木綿豆腐
170g
(1/2~1/3
パック)



厚揚げ60g
(144mg)



高野トーフ
20g(132mg)



納豆 50g
(45mg)

青菜・海草類



小松菜
100g
(1/3束)
(170mg)



乾ひじき
10g (140mg)



チンゲン菜
100g (1株)
(100mg)

切り干し
大根
10g(54mg)



カルシウムの吸収を良くするためにビタミンDを多く含む、干し椎茸・さけ・さんま・いわし・卵などや、骨の形成を助ける働きをするビタミンKを多く含む、納豆・キャベツ・小松菜なども合わせて摂るようにしましょう。

カルシウムの吸収を悪くするこんな食品の摂りすぎに気をつけて!! アルコール類・塩分の多い食品・加工食品・カフェインを多く含む食品など



2 運動をしましょう。

運動習慣のない人は、まずはウォーキングから始めてみましょう。

コツコツ続けていくことで骨に適度の負荷がかかり、骨量を維持、増加させることができます。

できるだけ体を動かし、余裕がある日はぜひ運動をしましょう。



3 日に当たりましょう。

紫外線を浴びると皮膚でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を良くします。

普通の生活で不足することはありませんが、デスクワークなどで日中室内にいる時間が長い方は、日差しがあるうちに外に出て日に当たりましょう。(夏は陰で30分、冬は1時間くらい)