

# 骨 々 と ろ ろ

## カルシウム+ビタミンD

健康な骨を保ち、<sup>こつ そ しょうしょう</sup>骨粗鬆症による骨折を予防するため、  
骨の形成に必要なカルシウムとビタミンDを多く含む食品を毎日の食事にとり入れましょう。

Ca=カルシウム D=ビタミンD

食品写真上段左から「サケ」「干しいたけ」「チンゲンサイ」「マグロ(トロ)」「エメンタルチーズ」「ほうれん草」「いりごま」「サンマ」  
「切干大根」「イワシ丸干し」「凍り豆腐」「枝豆(ゆで)」「牛乳」「プリ」「シラス干し」「ウナギ蒲焼き」「干しひじき」「イクラ」「カレイ」「干しエビ」

これからはじめる  
3つのこと



十分な栄養



適度な運動



そして検診

企画



公益財団法人  
骨粗鬆症財団

後援



International  
Osteoporosis  
Foundation

**BONE**  
全国骨を守る会連合会



カルシウムとビタミンD、一緒にとって骨を元気に。

まだまだ足りない！カルシウム

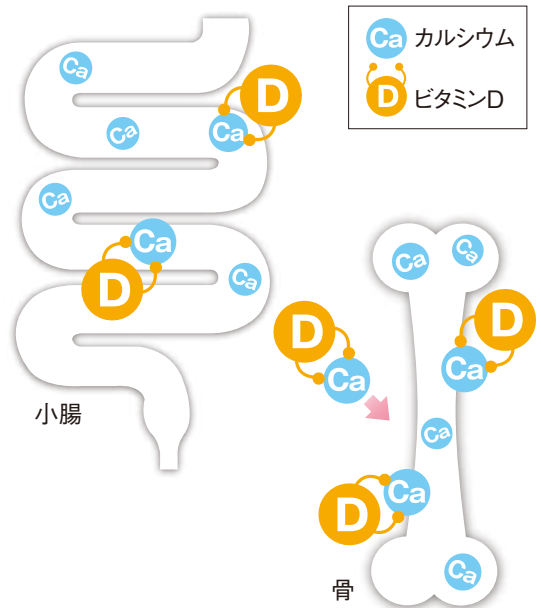
カルシウムは骨の主成分であり、丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素。ところが、厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、日本人は栄養素の中でカルシウムが推奨量に足りていないと報告されています。バランスのよい食事を基本に、意識してカルシウムを多くとるようにこころがけたいものです。1日700~800mg\*の摂取を目指しましょう。

ご存知ですか？ ビタミンDの大切さ

ビタミンDは腸の中でカルシウムの吸収を促す働きがあり、不足するとカルシウムを身体の中に十分とり入れることができません。いわば、強い骨を陰でささえる重要なビタミンです。多く含む魚類やきのこ類などから、1日5.5μg\*(成人男女)を目安に摂取するようにしましょう。

\*日本人の食事摂取基準(2015年版)より

丈夫な骨を作るには、カルシウムに加えて、ビタミンDのサポートが必要です。



カルシウムを多く含む食品

 チンゲンサイ [1株・100g] <b>100mg</b>	 エメンタールチーズ [1切・25g] <b>300mg</b>
 ほうれん草 [100g] <b>49mg</b>	 いりごま [小さじ1・3g] <b>36mg</b>
 切干し大根 [10g] <b>50mg</b>	 凍り豆腐 [1コ・20g] <b>126mg</b>
 枝豆(ゆで) [100g] <b>76mg</b>	 牛乳 [コップ1杯・200g] <b>220mg</b>
 干しひじき [10g] <b>100mg</b>	 干しエビ [10g] <b>710mg</b>

ビタミンDを多く含む食品

 サケ [1切・80g] <b>25.6μg</b>	 干しいたけ [2コ・6g] <b>0.8μg</b>
 マグロ(トロ) [100g] <b>18.0μg</b>	 サンマ [1尾・100g] <b>14.9μg</b>
 イワシ丸干し [1尾・30g] <b>15.0μg</b>	 ブリ [1切・80g] <b>6.4μg</b>
 シラス干し [大さじ2・10g] <b>6.1μg</b>	 ウナギ蒲焼き [100g] <b>19.0μg</b>
 イクラ [50g] <b>47μg</b>	 カレイ [小1尾・100g] <b>13.0μg</b>

日本食品標準成分表2015より

