



骨粗鬆症予防のために



積極的にとりたいもの

カルシウムと一緒に骨形成に関わる



ビタミンK

骨をつくる働きを助ける。
緑の葉の野菜や納豆に多く含まれる。



日光浴
日光を浴びると
ビタミンDが体内に
合成されるので
1日15分ほど
日光浴しましょう



ビタミンD

吸収を助ける。
魚やキノコ類に多く含まれる。



適度な運動

運動することで、骨に負荷がかかり、
骨を強くする。



マグネシウム

不足するとカルシウムを骨に取り込めなくなる。
海藻や大豆製品が多い。

+ちりめんじゃこ5g
ビタミンKと骨ごと魚、カルシウムで
骨を強くする。

+しめじ30g
ビタミンDでカルシウム吸収
アップ。

+わかめ20g
マグネシウムでカルシウムを
骨に取り込みやすくする。



組み合わせることでカルシウムの吸収率がアップします。

避けたいもの

カルシウムの吸収を妨げる



アルコール

利尿作用がある為、
カルシウムを排泄してしまう。
その上、骨の形成を阻害する。



カフェイン

利尿作用がある為、
カルシウムを排泄してしまう。
コーヒーを飲むなら
食事の前後30分は、控える。



リン

加工食品やインスタント食品に多く含まれる。
とり過ぎると、腸でのカルシウムの
吸収を抑制する。



食塩過多

とり過ぎると、
カルシウムを排泄してしまう。
塩分は一日あたり、
男性7.5g未満、女性は6.5g未満
が目安です。
薄味にすることが大切です。

カルシウムは
単体では吸収されにくいので、
他の栄養素と一緒にとると効果的です。
主食・主菜・副菜を揃え、
いろんな食品を組み合わせ、
バランスよく食べましょう。



西宮市のホームページの「生活習慣病予防」にも
健康づくりに関する情報が載っています。