

えいようだより 4月号

骨粗鬆症予防のための食生活

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。
骨粗鬆症の危険因子には、加齢、性(女性)、人種、家族歴、遅い初潮、早期閉経、過去の骨折などの**除去できない要因**と、カルシウム不足、ビタミンD不足、ビタミンK不足、リンの過剰摂取、食塩の過剰摂取、極端な食事制限、運動不足、日照不足喫煙、過度の飲酒、コーヒーの多量摂取などの**除去できる要因**があります。

1日当たりのカルシウム推奨量

男性



18～29歳で800mg
30～74歳で750mg
75歳以上で700mg

女性



18～74歳で650mg
75歳以上で600mg

日本人の食事摂取基準2020年より

カルシウム含有量の目安



牛乳200ml=220mg
小松菜70g(1/4束)=119mg
木綿豆腐150g(約1/2丁)=180mg
桜エビ(素干し)5g=100mg

令和元年国民健康栄養調査より
総数平均摂取量→男性:517mg
女性:494mg

男女ともに不足している

骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント！

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、カルシウムの吸収を促進する **ビタミンD**、骨へのカルシウムの取り込みを助ける**ビタミンK**など、様々な栄養素も必要です。
エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンKを多く含む食品



参考:骨粗鬆症予防のための食生活eヘルスネット、大切な栄養素カルシウム、国民健康栄養調査

おいしくカルシウムを摂取！ミルクチャウダー

＊材料(2人分)＊

・牛乳	・・・400ml	・コンソメ	・・・小さじ1.5
・たまねぎ	・・・中1/2個	・バター	・・・10g
・ベーコン	・・・30g	・ブラックペッパー	・・・適量
・じゃがいも	・・・小1/2個		

＊作り方＊

- ①たまねぎ、じゃがいもは1cm角、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋を熱し、バターを入れベーコン、たまねぎを炒める。
- ③ある程度火が通ったらじゃがいも、牛乳、コンソメを入れじゃがいもに火が通るまで弱火で加熱する。
- ④火が通り盛り付けたら、お好みでブラックペッパーを振って完成！



1人分 エネルギー:268kcal たんぱく質:9.4g 脂質:17.8g 炭水化物:17.7g 食塩:1.7g カルシウム:234mg

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい