

骨粗しょう症を予防するためには？

骨粗鬆になりやすい人は？

- 閉経後の女性
- 活動量や摂取量の少ない方
- 日光に当たる機会が少ない
- 外食や加工品を食べる機会の多い方
- 喫煙、飲酒の習慣がある方

など・・・

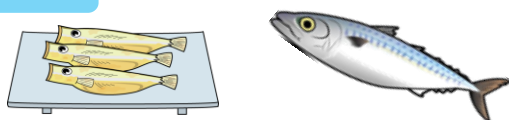
カルシウムを摂りましょう

○ 1日にどれくらい摂れば良いの？

	推奨量(mg)	
	男性	女性
50～69歳	700	650
70歳以上	700	600

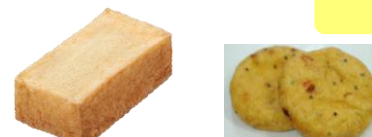
「日本人の食事摂取基準2010年度版」より

魚介類



(食品100gあたり)	ししゃも	鯖(水煮)	あゆ(養殖)
目安量	中5尾	1/2缶	1尾
カルシウム(mg)	350	260	250

大豆製品



(食品100gあたり)	がんもどき	厚揚げ	豆腐(木綿)
目安量	4個	1/2丁	1/4丁
カルシウム(mg)	270	240	120

肉類・乳製品



(食品100gあたり)	ヨーグルト	牛乳	卵
目安量	小1カップ	コップ1/2杯	2個
カルシウム(mg)	120	110	51

野菜類



(食品100gあたり)	モロヘイヤ	小松菜	春菊
目安量	1袋	1/2袋	1/2袋
カルシウム(mg)	260	150	120

骨粗しょう症を予防するためには？②

カルシウム以外に必要な栄養素 … ビタミンD

□ ビタミンDのはたらき

- 腸からのカルシウムやリンの吸収を促す
- カルシウムの腎臓での再吸収を促進する
- 血液中で、カルシウムのバランスを取る
(血液中のカルシウムが多くなると、カルシウムを骨へ沈着させ、逆だと血液中に溶かし出すようにはたらく)



ビタミンDの注意点

- ビタミンDは摂りすぎると、過剰症になることが有る為、サプリメントを使用する場合は、注意が必要です
- ビタミンDは食物中にも含まれていますが、日光に当たることにより、皮膚でもつくられます



ビタミンDの摂取目安

□ 1日にどれくらい摂れば良いの？

	推奨量(μg)		耐受上限量(μg)	
	男性	女性	男性	女性
50歳以上	5.5	5.5	50	50

「日本人の食事摂取基準2010年度版」より

ビタミンDを多く含む食品

魚介類



(食品100gあたり)	しろ鮭(生)	さんま
目安量	1切れ(100g)	1切れ(100g)
ビタミンD(μg)	32	19

きのこ類



(食品100gあたり)	きくらげ(乾)	干しいたけ(乾)
目安量	2枚(2g)	5枚(20g)
ビタミンD(μg)	9	3