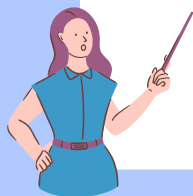


いまから
対策を！

子育て中のあなたへ

骨粗しょう症予防

そもそも・・・骨粗しょう症とは



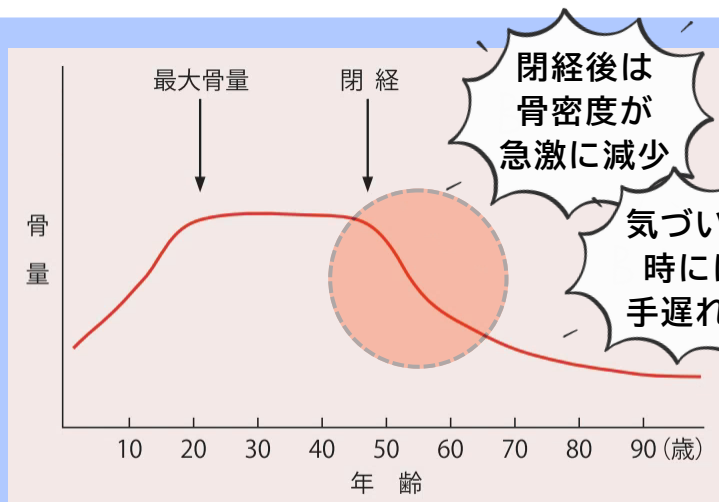
骨の量が減り骨が弱くなってしまうこと。

転倒やくしゃみなどの衝撃でも骨折しやすくなります。

こんなこともリスクになります

- ・ 低体重(やせ)
- ・ 運動不足
- ・ 偏った食生活 など

⇒ 毎日の生活で予防できる！



「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」より一部改変



カルシウムを摂ろう！

予防にはカルシウム摂取が大切！

年齢によってカルシウム吸収率が異なりますが、

今からのカルシウム摂取が骨粗しょう症予防につながります！

カルシウム
吸収率



こども
約35%



10代
約45%



30～40代
約30%



50代以降
約25%

食事の
ポイントを
チェック！

出典：「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

お問合せ

0438-23-1300

木更津市役所 健康推進課

骨を強く
する！

食事のポイント

1日のカルシウム摂取の目安 (推奨量mg)

成人男性 750～800mg

成人女性 650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

牛乳・乳製品

牛乳1カップ(200ml)
→カルシウム231mg



プロセスチーズ
20g→126mg

1日1カップの
牛乳だけでは
足りない！



野菜



水菜100g
→210mg



小松菜100g
→170mg

魚介



煮干し
5尾(10g)
→220mg

干しエビ
大さじ1(5g)
→100mg



豆製品



木綿豆腐
1/2丁(100g)
→140mg

納豆
1パック(50g)
→45mg



文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」より



骨にうれしい！プラス1食材

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

□魚類

(サンマ、イワシ丸干し、サケ、ブリ)

□きのこ類

(まいたけ、干しいたけ)



ビタミンK

骨づくりに必要なたんぱく質を
活性化し、骨を強くします。

□野菜類

(小松菜、ほうれん草、ブロッコリー)

□納豆、鶏もも肉(皮付き)など



鮭とキャベツのおろし煮



木更津市公式
Youtubeチャンネルで
レシピ動画を公開中！

味付け前に
大人の食事から取り分けて
離乳食にも活用できます！

