

## 骨の健康について考えてみよう

過ごしやすい気候になり、これから運動を始めようという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
運動は骨に良い刺激を与え、骨を丈夫にします。

骨をつくるためにはカルシウムだけでなく、マグネシウムやビタミンK、ビタミンDといった栄養素が欠かせません。いきいきとした身体を手に入れるために、日頃の食事にとり入れてみましょう。

### カルシウム ～骨や歯をつくる栄養素～

カルシウムは骨を丈夫に保つために、しっかりとることが大切です。  
食品によって吸収率が異なるため、カルシウムの吸収を高める  
栄養素と一緒にとると効果的です。

★1日の目安量 成人男性 650～800mg 成人女性 650mg

下記の食材に多く含まれています



牛乳コップ1杯	220mg
厚揚げ 100g	240mg
鮎 100g	270mg

### ～ カルシウムの吸収を高めるために必要な栄養素 ～

一つの食品だけではなく、いろいろな食品と組み合わせてとりましょう。

#### マグネシウム

骨や歯にカルシウムを定着させます。

大豆製品やナッツ類のほか、魚介類や玄米に含まれています。

★1日の目安量

成人男性 340～370mg ・ 女性 270～290mg



大豆製品

ナッツ類

(油揚げ 1枚 約90mg)

(アーモンド 10粒 約29mg)

#### ビタミンK

カルシウムを骨に取り込み、強くします。

大豆製品や緑黄色野菜に含まれています。

★1日の目安量

成人男性・女性 150μg



納豆

緑黄色野菜

(納豆 1パック 440μg)

(ブロッコリー 75g 140μg)

#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

食品ではきのこ類や魚介類に含まれていますが、紫外線によって体内でも作られます。

※紫外線の浴びすぎは日焼けやシミなど皮膚の炎症の原因になるため、注意が必要です。

★1日の目安量

成人男性・女性 8.5μg



きのこ類

魚類

(乾しいたけ 5個 約 1.4μg)

(紅鮭 80g 26.4μg)

(さんま 100g 16.0μg)

当センターでは、骨密度を測るオプション検査があります。健診の際にお問い合わせください。

おおいた健診センター