



骨粗鬆症を防ぐ生活習慣とは？

骨量は20～30代をピークに、加齢とともに減少していきます。骨の生成に欠かせないカルシウムを蓄えて、骨量の減少を防ぐ食生活について考えてみましょう。

カルシウム摂取量と骨量

カルシウムの1日あたりの摂取推奨量は男性で650～700mg、女性で650mgとされており、日本人の食生活で不足しがちとされています。特に閉経後は骨量の減少がみられるため、食事バランスを整えつつ、カルシウム摂取も意識することが大切です。

カルシウムの多い食材

カルシウムは牛乳・乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚・海藻・乾物に多く含まれています。



牛乳 200mL
カルシウム 217 mg



ヨーグルト 120g
カルシウム 144 mg



スキムミルク大匙2
カルシウム 110mg



プロセッシュチーズ 20g
カルシウム 126mg



木綿豆腐 1/4丁
カルシウム 120mg



小松菜 100g
カルシウム 170mg



ひじき 10g
カルシウム 140mg



しらす 10g
カルシウム 52 mg

カルシウムを含む食材を取り入れてみましょう！

骨を強くするポイント！



カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムの骨への沈着を助けるビタミンKを摂取する！

納豆、春菊、豆苗などに多い

適度な日光浴でビタミンDが合成される！

魚介類、きのこに多い

適度な運動で刺激や圧力が加わるとカルシウムが蓄積されて骨が丈夫になる！

ビザソース利用も
おススメ！

おすすめレシピ

鮭のチーズ焼き

- ・鮭 1切
- ・塩コショウ 少々
- ・料理酒 少々
- ・茄子 30g
- ・ピザソース 10g
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・オリーブオイル 小さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭に塩コショウ、酒をふりかける。
- ② 食べやすいように野菜をカットする。
- ③ 耐熱容器に①②に入れ、チーズをのせ、オリーブオイルを振りかけてトースターで焼く。

チーズのカルシウムと鮭のビタミンDで丈夫な骨に！

【1人分の栄養価】1人分 - 187kcal 蛋白質 20.6g 塩分 0.9g カルシウム 142mg

小松菜のじゃこ炒め

- ・小松菜 70g
- ・しらす干し 10g
- ・油揚げ 10g
- ・塩コショウ 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・ごま 少々

【作り方】

- ① 小松菜は4-5cm幅に切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①としらす干しを入れて炒める。
- ③ 塩コショウをして、ごまをいれて炒めて完成。

さっと作って常備菜にもオススメ！

【1人分の栄養価】1人分 - 91kcal 蛋白質 6.3g 塩分 0.4g カルシウム 219mg



管理栄養士による食事相談を実施しています。

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。

個人栄養指導

月曜日～金曜日 9:30～16:00