



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

# あなたの骨は大丈夫?

日本人は、慢性的にカルシウム不足とされています。カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなり、「骨粗しょう症」の原因になります。丈夫な骨や歯を作るには、「カルシウム」を含む食品を、意識して食べる必要があります。

## 骨粗しょう症とは?



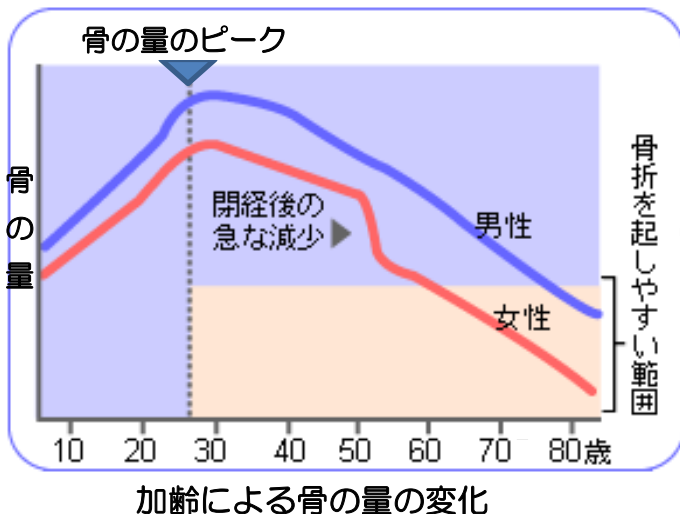
骨の量が減り、全身の骨がもろく（スカスカに）なる病気です。  
骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。

介護が必要になった原因の  
2位が「骨折・転倒」なんだよ。  
対策はどうしたらいいんだろう?



厚生労働省  
「平成28年度国民生活基礎調査の概要」より

## 骨の強さは年齢とともに変化しています



将来骨折が原因で寝たきりにならないようにするためにも、若い頃からカルシウムの多い食品を心がけて食べることが大切だよ。



骨の量のピークは20歳頃→その後、ゆるやかに低下→女性は閉経後、急激に減少傾向

成長期である20歳頃までに  
骨をしっかり丈夫にしておこう



20歳以降は  
今の骨の量を維持しよう



無理なダイエットをして  
いると骨が弱くなって  
しまうので要注意



骨の量の減少をいかに  
ゆるやかにするかが大切

丈夫な骨を作るための情報は裏面へ...

## 丈夫な骨を作るために カルシウムは1日にどれくらい必要？

1日あたりのカルシウム摂取量の目安 (mg)

	男性	女性
15～29(歳)	650	550
30～74(歳)	600	550
75以上(歳)	600	500

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)



三重県民の平均カルシウム摂取量は  
男性471mg、女性469mgで  
およそ**200mg**足りていないよ。

(H28 県民健康・栄養調査より)

## 不足分のカルシウム200mgを増やすコツは？

### ポイント1 毎日のくらしに「with ミルク」



牛乳・乳製品を普段食べる習慣がない人は、  
まずは牛乳・乳製品を心がけて食べましょう。



20代～30代の3人に1人が  
牛乳・乳製品を食べていないんだ。  
まずはwith ミルクを実践しよう。

### ★牛乳・乳製品の1日の摂取目安量

(例)



牛乳なら  
200ml  
(コップ1杯)  
カルシウム 227mg

ヨーグルトなら  
160g  
カルシウム 192mg

カルシウムを強化したものもあり  
ます。上手に活用しましょう。

### ポイント2 カルシウムを多く含む食材をプラスしよう

カルシウムを多く含む食材・・・☆海藻 ☆小魚 ☆大豆・大豆製品 ☆野菜(緑の濃い野菜)

(例)



ひじき10g  
(小鉢1杯程度)  
カルシウム 100mg



しらす干し10g  
(大さじ2杯弱)  
カルシウム 52mg



木綿豆腐 1/4丁  
(100g)  
カルシウム 86mg



小松菜80g  
(おひたし1人分)  
カルシウム 136mg

牛乳・乳製品以外にも  
いろんな食品にカルシウムが  
含まれているね。



毎日カルシウムをコツコツ貯金して、丈夫な骨をめざし健康に♪