

1月健康だより

骨を丈夫にするコツ



私たちの体を支えている骨。成長とともに骨量(骨密度)は

20歳ごろにピークを迎え、加齢とともに少しずつ減っていきます。

骨粗しょう症を防ぐために、若い頃からの日々の食事や運動が

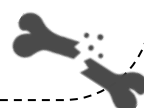
大切です。

◇骨粗しょう症とは、

骨の強度が低下して

骨折しやすくなる状態

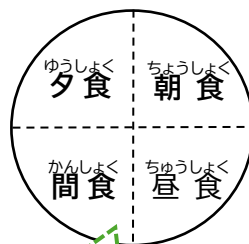
のことです。



食事1

基本は栄養バランスの良い食事+3食きちんと食べること

主食・主菜・副菜を
そろえて
いろいろな栄養素を
バランスよく摂取



1食抜くと
それだけ栄養素を
とる機会が
減ってしまいます

間食も活用して、乳製品を摂りましょう！

食事2

骨の主成分となる栄養素「カルシウム」をしっかり摂取

◇カルシウムの1日の推奨量◇

男性

(15~29歳)…800 mg
(30歳以上)…750 mg

女性

(15~74歳)…650 mg
(75歳以上)…600 mg

(日本人の食事摂取基準2025年版より)

日本人の平均摂取量は **489 mg**

であり、足りていません！

(令和5年国民健康栄養調査結果より)

◇カルシウムを多く含む食品例 ※()はカルシウム量



牛乳 200g
(220 mg)



ヨーグルト 100g
(120 mg)



チーズ 20g
(126 mg)



ししゃも 50g
(175 mg)



木綿豆腐 150g
(140 mg)



小松菜 70g
(119 mg)



ごま 5g
(60 mg)

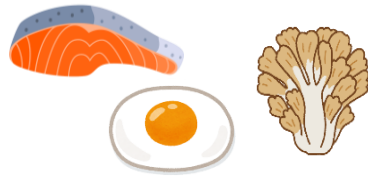
食事3

カルシウムの吸収を助ける栄養素なども合わせて摂取

◆ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける)

＜食品例＞

- ・魚類
- ・卵
- ・きのこ類



◆ビタミンK (骨が作られるのを助ける)

＜食品例＞

- ・納豆
- ・ほうれん草などの葉野菜



◆◆◆ 摂りすぎに注意したい栄養素・食品 ◆◆◆

(カルシウムの吸収を妨げたり、尿への排出を促したりします。)

- ・リン…インスタント食品、スナック菓子など
- ・カフェイン…コーヒー、紅茶など
- ・食塩(ナトリウム)…漬物、加工食品、干物など
- ・アルコール

運動も
だいじ
大事!

運動で骨に負荷がかかると、その負荷に合わせて骨が強くなります。ウォーキングやスクワットなど生活に取り入れやすいものから習慣にしていきましょう。



★大人の風しん予防対策★

風しん抗体検査

対象：①妊娠を予定または希望する女性とその配偶者などの同居者 ②妊婦の配偶者などの同居者
費用：無料

風しんワクチン等接種公費助成

対象：平成26年4月1日以降の風しん抗体検査の結果、抗体価が低い(HI法に換算し16倍以下)の方で、妊娠を予定または希望する女性とその配偶者などの同居者

※妊娠中の方は接種できません。接種前1か月及び接種後2か月は妊娠を避ける必要があります。

補助額：5,000円(上限)

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、令和7年3月31日までに実施した抗体検査の結果、抗体価が低い方(HI法に換算し8以下)は風しんワクチン予防接種を無料で受けられます。こちらは、令和8年度で終了する事業です。

詳しくは、市ホームページまたは健康づくり課までお問い合わせください。

お問い合わせ先

四日市市

健康づくり課

健診・予防接種係

電話：(059)-354-8282

発行

四日市市

健康づくり課

電話：059-354-8291