

教えて！
栄養士さん！

骨粗しょう症を予防しましょう ～10月8日は、「骨と関節の日」です～

骨粗しょう症になると、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。
若いうちから、骨密度を高める食生活を心がけましょう。

●カルシウムをしっかりとりましょう

・カルシウムは骨の主成分です。1日700～800mgを目安にとりましょう。

〈多く含む食品〉牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、豆腐、小松菜 など



●ビタミンD

・カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保ちます。

・日光浴もビタミンDを体内で作るのに役立ちます（1日15分程度）。

〈多く含む食品〉鮭、さんま、いわし、きのこ類（特に干しいたけ） など



●ビタミンK

・骨の形成を促すはたらきがあります。

・納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどに含まれています。



✕無理なダイエットは、やめましょう

・極端に食事量を減らすと、栄養不足になり骨量も低下します。

・食事は抜かず、バランスよく食べることが大切です。

