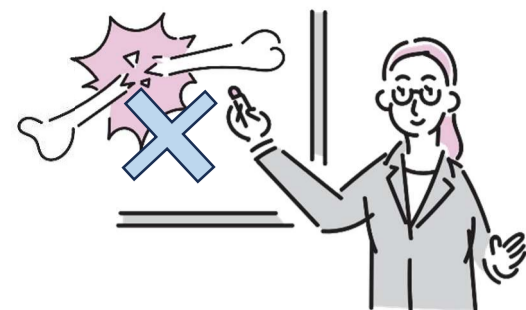


# 骨を強くする食事



高齢者の方がかかりやすい病気の一つに「骨粗鬆症<sup>こつそしょうしょう</sup>」があります。骨粗鬆症は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気であり、背骨の変形や寝たきりにもつながります。予防のために、食事や栄養のポイントをチェックしましょう。

## 推奨される栄養素

### カルシウム：骨の材料となる栄養素

#### 【主な食品と含有量】

牛乳(200g)→220mg  
ヨーグルト(100g)→120mg  
小松菜(100g)→170mg  
木綿豆腐(100g)→93mg

#### 成人の1日当たりの推奨量

男性：700mg～800mg  
女性：600mg～650mg

### ビタミンD：腸管でのカルシウムの吸収を高める

さけやさんまなどの魚やきのこ類に多く含まれています。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されます。

### ビタミンK：カルシウムが体内で骨に沈着することを促す

ほうれん草や小松菜などの青菜や納豆、海藻類に多く含まれています。

## 過剰摂取に注意

### リン 塩分 カフェイン アルコール

過剰摂取により、カルシウムの吸収の妨げや、尿への排出を促します。リンは食品添加物に含まれていることがあるため加工食品の摂りすぎに注意が必要です。

