



骨を強くする 食事

大切なのは、1日3食バランスよく、しっかり食べること。
そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために、まずはカルシウムを積極的にとりましょう。
カルシウムの働きを助ける栄養素も大切です。

カルシウム

〈働き〉
骨の主成分



牛乳・小魚
豆腐
小松菜

ビタミンD

〈働き〉
カルシウムの吸収を助ける



鮭の切り身
キノコ類

ビタミンK

〈働き〉
カルシウムを骨に定着させる



ほうれん草
納豆

たんぱく質

〈働き〉
骨の質を高める・コラーゲンの材料



肉・魚
豆

普段の食事に牛乳・乳製品をちょい足し



令和4年県民健康・栄養調査によれば、20歳以上で牛乳・乳製品をコップ1杯程度
とっている人は約2割で、ほとんどの人が牛乳・乳製品の量が不足していました。
普段の食事に、**牛乳・乳製品をちょい足し**してみませんか？



飲み物に牛乳ちょい足し！

コーヒー 1杯 200ml

カフェオレ 1杯 200ml



《カルシウム 4mg》



《カルシウム 115mg》



おやつに乳製品ちょい足し！

チョコレート 3粒 15g

キャンディーチーズ
3粒 15g



《カルシウム 24mg》



《カルシウム 94mg》

カルシウムを多く含む食品

＜参考＞成人女性のカルシウムの摂取推奨量：1日平均約650mg



牛乳1杯(180g)
[Ca 226mg]



ヨーグルト(100g)
[Ca 120mg]



プロセスチーズ1個(15g)
[Ca 94mg]



小松菜(80g)
[Ca 136mg]



納豆1パック(50g)
[Ca 45mg]



さば水煮缶1/4個(47.5g)
[Ca 123mg]