

### ■ 改めて考えよう！骨の健康

ヒトの体を支える重要な骨。健康な骨は、生活の質の維持と長寿に大変重要です。

骨は毎日、古い骨を壊し、新しい骨を生成しています。カルシウムの流出(破壊)と吸収のバランスが狂うことで「もろく」なることは既にご存知かと思えます。

とはいえ、普段は目で見ることも、触って確かめることもできません。日ごろの生活を見つめなおし、栄養素の補給と適度な運動で健康な骨を作り出し、維持しましょう。

#### 1日に必要なカルシウム量は？

- ・骨の組織の主成分はカルシウムです。カルシウムが不足すると骨が作られにくくなるだけでなく、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出し、骨がもろくなります。
- ・成人のカルシウム摂取の推定平均量は1日約600mgですが、骨の健康を重視する場合にはさらに100～120mg多く摂るように心がけましょう。

裏面(次ページ)にカルシウムを多く含む食品を紹介しています。

### ■ 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)を予防・改善する5つのポイント

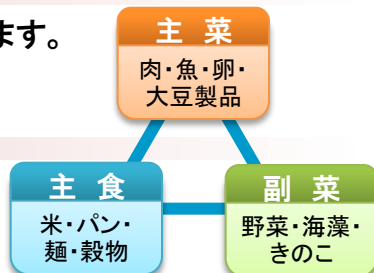
#### 1 食事を抜かない



食事の回数が減る分だけ、必要な栄養素を摂取しにくくなります。

#### 2 バランスのとれた食事を心がける

骨の主成分はカルシウムですが、それを効率良く体に吸収するためには様々な栄養素のサポートが必要です。主食・主菜・副菜を揃え、バランスのよい食事を心がけましょう。



#### 3 1日1回は牛乳・乳製品を口にする



乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。牛乳が飲めない方は、スキムミルクなどを料理に活用してみてもいいでしょうか？

#### 4 屋外でウォーキングなどの運動を行う



適度な運動がカルシウムの流出を抑えます。また、日光に含まれる紫外線は、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。1日30分を目安にウォーキングなどを行えば、心も身体も健康！

#### 5 タバコ・酒・コーヒーは控える



ニコチンはカルシウムの吸収を阻害するとともに、流出を促進します。また、過度のアルコールやカフェインはカルシウムの吸収に悪影響があると考えられています。

次回のニュースレターでは、ウォーキングをご紹介します。ご期待ください。

## カルシウム含有量の多い食品

### カルシウムの多い食品(食品100gに含まれる量)

干しえび	7,100mg	あおのり	720mg	油揚げ	300mg	つまみ菜	210mg
煮干し	2,200mg	桜えび	690mg	パセリ	290mg	きょうな(生)	210mg
桜えびの素干し	2,000mg	プロセスチーズ	630mg	かぶの葉のぬか漬	280mg	しらす干し	210mg
えびの佃煮	1,800mg	しらす干し(半乾燥)	520mg	がんもどき	270mg	きょう菜の塩漬	200mg
ひじき(乾)	1,400mg	いかなご	500mg	モロヘイヤ	260mg	かぶの葉	190mg
えんどう豆(塩豆)	1,300mg	あゆ(天然/焼)	480mg	さばの水煮缶	260mg	このしろ(生)	190mg
パルメザンチーズ	1,300mg	カマンベールチーズ	460mg	厚揚げ	240mg	めざし	180mg
ごま	1,200mg	わかさぎ	450mg	バジル	240mg	ほっけ(開き)	160mg
脱脂粉乳	1,100mg	いわしの丸干	440mg	しそ	230mg	からし菜漬け	150mg
どじょう	1,100mg	いわしの油漬(オイルサーディン)	350mg	だいこんの葉	220mg	みそ(豆みそ)	150mg
かたくちいわし	800mg	ししやも	350mg	ケール	220mg	小松菜	150mg



煮干し



カマンベールチーズ



いわしの油漬



しそ(大葉)

## 【参考】ビタミンD含有量の多い食品

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、魚類に多く含まれます。献立に魚を取り入れることで、効率よくカルシウムを摂取しましょう。

### ビタミンDの多い食品(食品100gに含まれる量)

あんこうの肝	110 μg	さんま	19 μg	いわし	10 μg
きくらげ	39 μg	うなぎ	18 μg	スズキ	10 μg
鮭	32 μg	カレイ	13 μg	ボラ	10 μg
にしん	22 μg	サバ	11 μg	卵黄	5.9 μg