

自らつくる健康
みんなで目指す
豊かな健幸







骨粗しょう症を予防しよう！

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

食事からのカルシウムが不足すると、骨から血液にカルシウムが流れ骨密度が減ってしまうため、骨粗しょう症になりやすくなります。

「日本人の食事摂取基準 2015 年版」では、15 歳以上の女性のカルシウムの 1 日の推奨量は 650mg となっていますが、どの年代でも推奨量を下回っています。乳製品や大豆製品など、カルシウムを多く含む食品を今よりも積極的に摂取しましょう。バランスの取れた食事をすることや運動、日光に当たることで骨のカルシウム量が増加します。

カルシウムを多く含む食品

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
牛乳コップ 1 杯 (200g) 220mg 	木綿豆腐 (150g) 180mg 	さくらえび (3g) 60mg 	チンゲンサイ (100g) 100mg 
プロセスチーズ (40g) 252mg 	厚揚げ (50g) 120mg 	いわし丸干し 1 尾 (20g) 114mg 	こまつな (100g) 170mg 
ヨーグルト (100g) 120mg 	凍り豆腐 1 個 (20g) 126mg 	しらす干し微乾燥 (10g) 21mg 	しゅんぎく (100g) 120mg 

カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD

魚介類
(イワシ、カツオ、
マグロなど)

ビタミンK

納豆、ブロッコリー、
ほうれん草、チーズ
など

カルシウムの吸収を妨げる栄養素

リン

インスタント食品、
スナック菓子、
炭酸飲料など

食塩

漬物、加工食品、
干物など

ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防教室

予約制

ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症は、健康寿命を短くする要因になります。いつまでも元気に生き生きと生活するためには、自分の足で歩くことが大切になります。

教室は、整形外科の医師の講演・予防のための筋肉トレーニングや、食事の話など盛りだくさんです。参加無料です。ぜひご参加ください。

- ▶日時：① 11月1日(水) / ② 平成30年3月14日(水) いずれも午後1時30分～4時
- ▶場所：保健センター ▶定員：各40人 ▶申し込み方法：電話か窓口で申し込み