



丈夫な骨をつくろう

骨密度が低下して骨折しやすくなる骨の病気を骨粗しょう症^{こつそう}といいます。高齢者に多い病気ですが今のうちから丈夫な骨をつくる食生活を心がけましょう。強い骨を作ることはお子さんの成長期にはもちろん大切ですが、子育て中の忙しいお母さんにもとても大切です。ぜひ親子で強い骨をつくりましょう！

あなたの骨は大丈夫？ チェックリスト



項目にあてはまる数が多いほど骨粗しょう症になるリスクが高くなります。



女性である

骨粗しょう症患者の8割は女性といわれています。



ダイエットしている

カルシウムをはじめ、必要な栄養素不足を招きかねません。無理な食事制限は禁物です。



牛乳や乳製品をあまりとらない

カルシウムは骨の素材です。毎日の食生活で摂取しましょう。



小魚や海藻、大豆製品をとることが少ない

カルシウム、ビタミンDなどは骨づくりに有効な栄養素がたっぷりと入っています。



好き嫌いが多い

骨をつくるには様々な栄養素が必要です。バランスのよい食事をしましょう。



運動不足である

骨は力が加わることで強くなります。毎日運動しましょう。



骨を強くする食品って？



バランスのよい食事を基本として、骨の主な構成成分であるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムの形成を促進するビタミンKは積極的に摂取したい栄養素です。ほかにもビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、葉酸、たんぱく質は骨密度と骨の強さを決める要素になります。

カルシウム

骨を作る・強化する

乳製品、骨ごと食べる小魚、大豆製品などに多く含まれています。中でも乳製品はカルシウムの吸収率が高いので効率よくカルシウムがとれます。

～多く含む食品～

- ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ
- ・小松菜 ・モロヘイヤ・切り干し大根
- ・油揚げ・もめん豆腐
- ・しらす・わかさぎ



強い骨を作る栄養素

カルシウム

ビタミンK

ビタミンD



●1日あたりのカルシウム推奨量(mg)●

	12歳～14歳	15歳～29歳	30歳～74歳	75歳以上
男性	1000	800	750	700
女性	800	650	650	600

ビタミンK

骨の形成を促進する

納豆などの発酵食品に多く含まれています。また緑色の葉物野菜にも多く含まれています。

～多く含む食品～

- ・小松菜 ・ほうれん草・ブロッコリー
- ・モロヘイヤ・わかめ・豆苗
- ・納豆



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

魚介類やきのこ類に多く含まれています。きのこ類は生のままよりも干した物の方がビタミンDが豊富です。

～多く含む食品～

- ・干しいたけ・干しきくらげ
- ・鮭・にしん・いくら・さんま



ビタミンDは食事だけでなく日光にあたることで体内でも作られます。



夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度日光を浴びるようにしましょう。お子さんはたくさん外で遊びましょう！

カルシウムの上手な摂り方は？

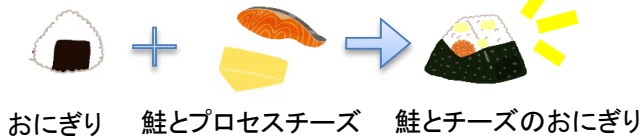


忍法カルシウム摂取量
アップの術！！



普段の食事を少し意識する
だけでカルシウム摂取量を
増やすことができます！

＼いつものおにぎりにプラス／



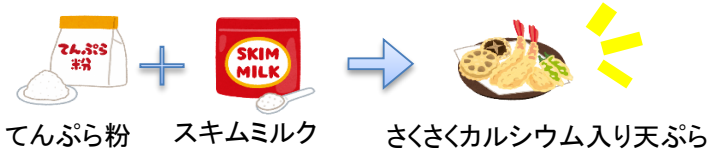
おにぎり 鮭とプロセスチーズ 鮭とチーズのおにぎり

＼いつもの肉じゃがにプラス／



肉じゃが 牛乳 カルシウム入り肉じゃが

＼いつもの天ぷらにプラス／



てんぷら粉 スキムミルク さくさくカルシウム入り天ぷら

牛乳を加えた肉じゃがのレシピは宇治市のホーム
ページに詳しいレシピを掲載しています！

宇治市 適塩レシピ集



カルシウムの吸収を阻害する組み合わせ



カルシウム

リン

リンは人体に必要な栄養素ですが、過剰にとりすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。ソーセージやカップ麺などの加工品には多く含まれていますので注意が必要です。



宇治市では骨粗しょう症予防講座を行っています！

この講座では健康な骨づくりのためのポイントを保健師、栄養士、健康運動指導士がお伝えます。

実施日時

令和4年 10月6日(木) 午前9:30～12:00
うち1時間半程度。 受付時間は指定させていただきます。

場所

うじ安心館

内容

- ・骨密度測定
- ・骨の健康を守るためのワンポイント講座(食生活・運動体験)

申し込み方法

「講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢・保育希望の場合はお子様の氏名と受講時の月齢(5か月から)」を記載し9月26日(月)までに郵送またはEメールにてお申し込みください。

〒611-8501(住所省略可) 宇治市役所 健康づくり推進課 地域企画係
Eメール: kenkou-oubo@city.uji.kyoto.jp

詳細は宇治市の
ホームページを
ご確認ください♪