

「転んで骨折した」「ちょっとした動作で骨折した」という声を聞くことが増えているように思いますが、皆さまの周りではいかがでしょうか？ 加齢による骨密度の低下を最小化し、生活機能の維持・向上を目指し、毎日の食事の工夫をコツコツやっていきましょう！



カルタde健康まめちしき

テーマ：丈夫な骨づくり



カルシウム
魚だけでなく
野菜にも！



カルシウムというと、魚や乳製品をイメージしますが、小松菜やチンゲン菜などの野菜にもカルシウムは含まれています。豆腐は絹ごしより木綿の方がカルシウムが多い！



ビタミンD
カルシウム吸収の
強い味方！



ビタミンDを多く含む食材には、生鮭、さんま、きのこ、と秋の味覚がたくさん！
きのこは30分から60分くらい天日干しすることでビタミンDが増加！



骨づくり！
食べて歩いて

し
っかりと

ビタミンDは、食事で摂取する以外に紫外線を浴びることで体内（皮膚）合成もできます。適切に外出して「太陽の光にあたること」をオススメします。



強い骨！
筋力アップと

た
んぱく質

たんぱく質の摂取は、骨形成に必須。運動しやすくなってきたこの季節、運動後のたんぱく質摂取は、丈夫な骨づくり以外に筋力アップにも有効！



まめ
博士
のコラム



色々な種類の食品をとりましょう 基本は食事から サプリは補助的に

最近、色々な栄養素のサプリメントがあるため、摂取しにくい栄養素は、つついサブリに頼りたくなりますが、食事摂取と体内合成が基本です。まずは、食生活を見直し、色々な食材を取り入れた食事を心がけるようにしましょう。



サプリメントがあるから、大丈夫でしょう？

常用薬を服用している方がサブリを使用する場合は、主治医に相談することをオススメします。

