



# 栄養だより

2025 冬号

## 骨を丈夫にしよう

骨密度は加齢とともに減少します。骨密度が低下すると骨がもろくなり知らないうちに背中や腰が曲がって  
いたり、少し転んだだけで骨折しやすくなります。これが骨粗鬆症です。これからも元気に過ごすためにも  
骨密度を高めることが重要になってきます。



### 骨を弱くする生活習慣チェック項目

- 牛乳やヨーグルトを全く摂らない
- 1日、3食きちんと食べない
- スナック菓子をよく食べる
- 肥満である
- 運動する習慣がない
- ダイエットをしている
- 女性である
- 小魚、海藻、大豆製品をあまり摂らない

上記の項目に当てはまる数が多いほど、骨が弱くなっている可能性があります。  
年齢を重ねるほど骨は弱くなりやすく、特に閉経後の女性は骨粗鬆症のリスクが上がると言われています。  
また、若いから大丈夫と思わない方が良く、極端なダイエットや食事制限をしていると、身体の中が  
栄養不足となり、高齢者と同じくらいの骨密度になってしまうことがあります。

## カルシウム...

骨はカルシウム、コラーゲン、リンなどからできています。特に骨を固くする栄養素がカルシウムです。



### < カルシウムを多く含んでいる食品 >

- ・牛乳、乳製品(ヨーグルト)
- ・大豆、大豆製品(豆腐、おから、納豆)
- ・魚(小魚、わかさぎ)
- ・野菜(小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ)
- ・海藻(ひじき、昆布)



特に乳製品はカルシウムの吸収率が高く、効率よくカルシウムを摂ることができます。

ただし、乳製品ばかり摂っていると他の栄養素が不足してしまいます。いろいろな種類の食品を取り入れてバランスよく食事することが望ましいです。

### < カルシウムの吸収を助ける栄養素 >

- ・コラーゲン：豆腐、肉、魚
- ・ビタミンC：野菜、果物
- ・ビタミンD：きのこ
- ・ビタミンK：納豆
- ・マグネシウム：大豆、アーモンド

カルシウムはそのままでは吸収されにくい性質があるので、吸収を助ける栄養素と組み合わせましょう。

### < カルシウムの吸収を妨げる栄養素 >

注意



### リン...

リンは人体に必要な栄養素ですが、過剰に摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。カップめんなど加工食品ジュースなどに多く含まれているので注意しましょう。

### ビタミンDについて

食事以外でも日光にあたることで体内で作られます。  
1日30分程度日光を浴びるようにしよう。

