

コツコツ便り

2025
vol.13

重工記念長崎病院OLS

強い骨を作る栄養素

骨と歯の
材料

カルシウムを多く含む食品

※青字の数字 (mg) がカルシウム含有量です。



牛乳
(1杯・200ml)
220mg



木綿豆腐
(1/2丁・150g)
140mg



プロセスチーズ
(20g)
126mg



生揚げ
(1/3枚・60g)
144mg



小松菜
(1/4束・90g)
153mg



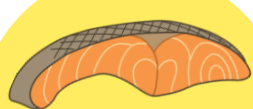
ししゃも
(2尾・50g)
165mg

- 骨の成分である**カルシウムの不足は骨粗しょう症を進行**させます。
- カルシウムを十分に摂取するには「**牛乳・乳製品**」「**野菜**」「**小魚・海藻類**」「**大豆**」の4つの食品群からバランスよく食材を選ぶことが大切です。
- 1日の推奨摂取量は700～800mgです。
- サプリメントに頼らない**ことが必要です。
(サプリメントの摂りすぎは心筋梗塞や脳梗塞の危険性を増加させるおそれがあります。)

ビタミンD、ビタミンKを 上手に摂ろう

ビタミンDを多く含む食品

※青字の数字 (μg) がビタミンD含有量です。



さけ
(1切れ・80g)
25.6 μg



イワシ
(1尾・65g)
20.8 μg



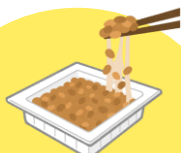
さんま
(1尾・100g)
16.6 μg



干しいたけ
(2個・10g)
2 μg

ビタミンKを多く含む食品

※青字の数字 (μg) がビタミンK含有量です。



納豆
(1パック・40g)
240 μg



小松菜
(1/4束・90g)
189 μg



ブロッコリー
(1/4個・60g)
126 μg



ホウレン草
(1/4束・50g)
135 μg

●ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して**骨を丈夫にし、筋力を高めます。**

●ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、**骨を強く**します。

●ビタミンDを多く含む食材の代表格は「**魚類**」「**キノコ類**」です。
1日20～25 μgを目指しましょう。

●ビタミンKを多く含む食材の代表格は「**納豆**」です。
緑黄色野菜にも多く含まれています。

※納豆は骨粗しょう症以外のお薬で組み合わせに注意が必要な場合がありますので、医師や薬剤師にご確認ください。

生活に、日光浴を取り入れましょう

夏は日差しが強いので木陰で15～30分、冬なら手や顔に1時間程度
日に当たるだけで皮膚でビタミンDが合成されます。ビタミンDはカルシウムの
吸収をよくしてくれるため、骨を作るうえで欠かせません。