

# 骨粗鬆症予防 ～丈夫な骨をつくるための食事～

①カルシウムを多く含む食品を毎日の食事にとり入れましょう。

骨粗鬆症予防・治療で  
一日に必要な  
**カルシウム**摂取量

= **800** mg / 日

※最低でも、これだけは摂りましょう！

男性：750mg

女性：650mg

<一日に必要なカルシウム食品の例>

カルシウム：680mg

牛乳 コップ1杯(200ml)	220mg 	ひじき 大さじ1+1/2(5g)	70mg 
ししゃも 3尾(45g)	149mg 	いりごま 小さじ1(3g)	36mg 
木綿豆腐 2/3丁(100g)	120mg 	小松菜 中1株(50g)	85mg 

<上記以外でカルシウムが豊富な食品>

ヨーグルト  
(100g) 120mg



しらす干し  
(10g) 52mg



高野豆腐  
(20g) 132mg

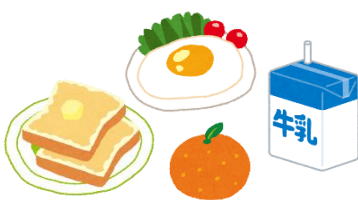


干しひじき  
(10g) 140mg



②一日3食、**主食・主菜・副菜**が揃った  
栄養バランスの良い食事をしましょう。

朝食



昼食



夕食

