

こんにちは!

村立東海病院



カルシウムだけじゃない! 健康な骨をつくる栄養たち

骨の健康を保つためには、「カルシウム」を摂取することが大切です。しかし、カルシウムは体内に吸収されにくいので、ビタミンDやビタミンKなど吸収を助ける栄養素を取り入れる必要があります。さらに、たんぱく質の摂取量が不足することで骨密度の低下を助長しますので、欠食や偏った食生活にならないよう、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

骨の健康を保つために必要な栄養素をご紹介します



カルシウム



乳製品や大豆製品、緑黄色野菜、海藻、魚、ごまなどに多く含まれます。チーズやバターなどは乳脂肪分や塩分を多く含むので、コレステロールが気になる方や高血圧の方は摂取量にご注意ください。

【1日当たりの摂取推奨量】

牛乳…200ml + 厚揚げ…100g + 煮干し…10g



ビタミンD



カルシウムの吸収率を上げる効果があり、魚やキノコなどに多く含まれます。また、日光に当たることで、ビタミンDを自分の体内で作ることができます。冬は1日1時間、日差しの強い夏は日陰で1日30分程度が目安です。

【1日当たりの摂取推奨量】

鮭…60g



ビタミンK



骨を作る働きを促します。納豆、緑黄色野菜、卵などに多く含まれます。

【1日当たりの摂取推奨量】

納豆…1パック



たんぱく質



骨の質を高めるコラーゲンを多く含んでいます。また、骨折を防ぐための筋肉を作るためにも欠かせない栄養素です。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれます。

カルシウムの吸収を妨げる食品を避け、生活習慣を見直しましょう

カルシウムは、体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルの一つで、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスが影響します。例えば、インスタント食品や加工食品などにはリン(骨や歯を形成するミネラル)が多く含まれますが、リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。また、お酒やたばこ、過度なダイエットは骨に悪影響を及ぼすため、注意が必要です。

【骨を強くするためのポイント】

▽3食バランスよく食べる。▽カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れる。▽カルシウムの吸収や骨への沈着を助ける栄養素(ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質)を取り入れる。▽カルシウムの吸収を妨げるリンの取り過ぎに注意する。▽お酒やたばこ、過度なダイエットは控える。

村立東海病院 栄養室

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1139)