



＼ちょっと役立つ栄養情報を届け！／

# カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2025

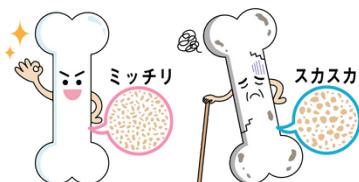
12

## 強い骨は毎日の積み重ね。カルシウム習慣をはじめよう！

カルシウムは、骨や歯を作るために欠かせない栄養素で、健康な体を維持するためにはとても重要です。カルシウムの摂取量が不足すると、体は骨からカルシウムを取り出して使うため、骨がもろくなり、骨粗鬆症のリスクが高まります。

### ・骨粗鬆症とは...？

骨密度が低下し、  
骨折しやすくなる病気。



### ⚠ 冬はビタミンD不足にも要注意！

ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促進を助ける栄養素です。日光浴でも作られます BUT、冬は日照時間が短く不足しがちになるので食事で補いましょう！

### ・食事のポイントは「カルシウム×ビタミンD」

#### カルシウムを多く含む食品例



牛乳



チーズ



納豆



小松菜



豆腐

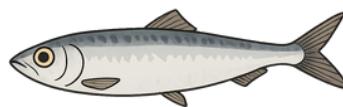


乾燥桜エビ



しらす干し

#### ビタミンDを多く含む食品例



さんま



鮭



きくらげ



干ししいたけ



骨粗鬆症予防には他にもたんぱく質やビタミンK、ビタミンC、マグネシウムなど様々な栄養素も必要となります。バランスの良い食事を心がけて強い骨を作りましょう！

### ・骨のために摂りすぎに気を付けたいもの

カルシウムの吸収を妨げたり、排泄を促してしまうものもあります。

#### リンを多く含む食品

- ・インスタント食品
- ・加工食品
- ・スナック菓子

など



#### アルコール



#### 食塩



減塩を心がけましょう！

1日の摂取目安量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

減塩のコツなどについては  
次月号でご紹介します！