

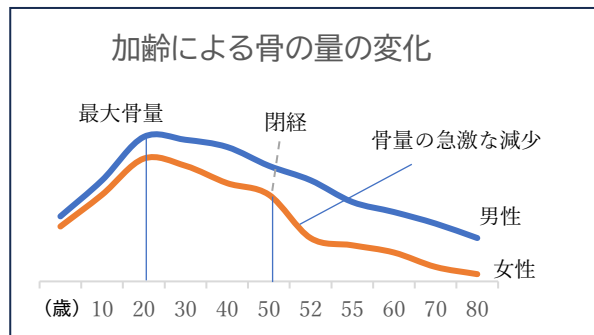
カルシウム  
足りていますか！

## かしこく貯めようカルシウム

骨の主成分であるカルシウム。不足すると骨がもろくなり、骨粗しょう症を引き起こす原因となります。特に女性は閉経後、骨量が急速に減少します。また、過度なダイエットや飲酒、喫煙、運動不足など不健康な生活習慣を続けている若い世代もリスクが高くなります。

日本人は、慢性的にカルシウム不足とされているので、若いうちから丈夫な骨を保つ生活習慣を心がけることが大切です。

\* 骨量は成長期に増加し、その後加齢に伴い減少していきます。高齢になるほど骨粗しょう症になりやすくなります。



### 食事編

### 丈夫な骨を作るために



① 1日3食規則正しく、バランスのとれた食事を摂りましょう  
欠食や偏った食事をしていると骨に必要な栄養素が不足してしまいます。

② カルシウムを多く含む食品を摂りましょう

#### カルシウムの1日の推奨量

|    |         |       |
|----|---------|-------|
| 男性 | 15～29 歳 | 800mg |
|    | 30 歳以上  | 750mg |
| 女性 | 15～74 歳 | 650mg |
|    | 75 歳以上  | 600mg |

日本人の食事摂取基準 2025 年版より

日本人の平均摂取量は  
**489mg**

男女ともに、どの年代でも  
目標量に達していません！

(令和5年国民健康・栄養調査結果より)

吸収率にも注目 🌟 牛乳・乳製品 40% 小魚 33% 野菜 19%

#### \*カルシウムを多く含む食品\*

##### 牛乳・乳製品



コップ1杯  
220mg



スライスチーズ1枚  
107mg



スキムミルク  
大さじ1杯  
66mg

##### 小魚・海藻類



しらす干し  
大さじ1杯  
26mg



ししゃも 2尾  
114mg



ひじき  
大さじ1杯  
50mg

##### 大豆・大豆製品



木綿豆腐 50g  
47mg



高野豆腐 1枚  
95mg



納豆  
1パック 40g  
36mg

##### 緑黄色野菜



小松菜  
50g  
85mg



チンゲン菜  
50g  
50mg



ニラ 50g  
24mg



## カルシウムを効率よくとるために

骨の主成分であるカルシウムとともに、カルシウムの吸収を助けるビタミン D、骨の形成を助けるビタミン K もあわせて摂りましょう。



カルシウムの吸収を阻害する食品の摂りすぎに注意！

- ・リン：インスタント食品、加工食品、スナック菓子
- ・カフェイン：コーヒー、紅茶
- ・食塩 ・アルコールなど



### 簡単カルシウムアップ

\* 鮭ときのこのチーズ焼き



しめじ

チーズ

\* サバ缶ときのこの炊き込みご飯



しいたけ

桜エビ

骨は負荷がかかると強くなります。また紫外線をあびることで、体内にビタミン D がつくられます。ウォーキングや筋トレなども無理のない範囲で取り入れましょう。



## 四日市市健康マイレージ事業



### 四日市市健康マイレージ事業とは？

健康づくり目標の達成などの健康づくりに取り組み、500 ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】 市内に在住または在勤・在学する 18 歳以上の人

【参加方法】 スマートフォンアプリから申し込み または リーフレットから申し込み  
申込方法や手順については、市ホームページをご覧ください。

スマートフォンアプリについては  
こちらから



リーフレットについては  
こちらから



### 「三重とこわか健康応援カード」とは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することで、サービスが受けられるカードです。発行日から 1 年間有効。県内の特典協力店や様々なサービスの内容については、三重県のホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから

