

# ~栄養だよい~

Vol. (2022年10月号)

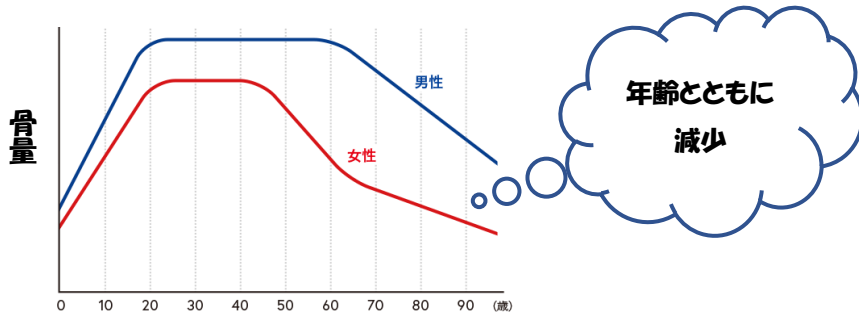
## 【今月のテーマ】 骨粗鬆症について

暑さが和らぎ、過ごしやすい日が増えて参りました。寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になるので、体調変化には注意して下さい！  
さて、今月のテーマは「骨粗鬆症」についてです。



骨粗鬆症とは、  
骨の量が減少して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のこと。

骨量のピークは20歳頃！その後は年齢とともに減少していきます。  
特に高齢の方や、閉経後の女性は骨粗鬆症のリスクが高まるので注意しましょう。



骨粗鬆症は予防が大切です！ ~食事のポイント~

**カルシウム**  
骨の形成や維持に  
欠かせない栄養素

+

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を  
助ける

+

**ビタミンK**  
カルシウムを取り込み  
骨を丈夫にする

カルシウムだけでなく、ビタミンも一緒に摂取することが大切です。

《推奨量》50歳以上の男性:700~750mg

女性:600~650mg

※日本人の食事摂取基準

2020年版より



### カルシウムが多い食品

低脂肪牛乳 1杯(200ml) 260mg	プロセスチーズ 3枚 240mg	干しエビ 大さじ1/2 210mg	小松菜 1/4把 140mg	ヨーグルト (無脂無糖) 1カップ(80g) 110mg	木綿豆腐 1/4丁 60mg
-----------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------------------	----------------------

牛乳は普通牛乳よりも、低/無脂肪牛乳の方がカルシウムを多く含んでいます！



### ビタミンDが多い食品

《目安量》成人:8.5μg

いわし 1尾(100g) 32.0μg	鮭 1切れ(100g) 22.0μg	さんま 1尾(100g) 15.6μg	干しいたけ 2個 2.0μg
---------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------



### ビタミンKが多い食品

《目安量》成人:150μg

モロヘイヤ 1/2束(50g) 320μg	ひきわり納豆 1パック 372μg	納豆 1パック 240μg	春菊 1把 110μg	ニラ 1/3束 99μg
-----------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------	--------------------

ひきわり納豆は、大豆の粒を砕いて発酵させることで表面積が増える為、ビタミンKがよりupします！

※ワルファリン/カルシウムを服用されている方は薬剤師または管理栄養士にご相談ください

## オススメ商品!



骨にカルシウム  
ウエハース  
/ハマダコンフェクト

1枚あたりカルシウム 340mg 配合  
& ビタミンD 3μg 配合

## 栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが管理栄養士と  
WEBでつなぎ直接栄養相談が  
可能です!  
お近くのスタッフまで  
お声がけください!