



毎月19日は『天理市食育の日』
毎月10日は『天理市健康づくりの日』
～みんなにっこり笑顔の食卓を！～

骨粗鬆症を予防し、生涯骨太を目指そう！

骨粗鬆症とは、体中のカルシウム不足によって、骨の主成分として蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出し、骨がスカスカになって、骨折しやすくなる病気です。

1日に約600mgのカルシウム補給を目指しましょう。また、マグネシウムやビタミンDやKなども一緒に取ることでより骨を丈夫にしてくれます。

骨を丈夫にする栄養素

- ☆カルシウム・・・骨や歯の構成成分
- ☆ビタミンD・・・腸でのカルシウムの吸収を高める
- ☆ビタミンK・・・骨量維持に必要な成分
- ☆ビタミンC・・・カルシウムの吸収に必要
- ☆マグネシウム・・・骨の弾性維持
- ☆タンパク質・・・骨の材料になる
- ☆リン・・・骨や歯の構成成分（不足することは少ないが、取り過ぎに注意する）



コツコツ骨太！

骨を丈夫にする最強食材！

①さばの水煮缶詰め 1缶(180g)



カルシウム 468mg
 ビタミンD 19.8μg
 タンパク質 37.6g

②ひきわり納豆 1パック(50g)



カルシウム 30mg
 ビタミンK 465μg
 タンパク質 8.3g

③チーズ 1個(18g)



カルシウム 113mg
 タンパク質 8.3g

④ブロッコリー 1株(160g)



ビタミンK 256μg
 ビタミンC 192mg

食卓の中に
取り入れて
みてね☆



発行:天理市健康推進課(保健センター)
協力:天理市食生活改善推進員協議会