

# 骨粗鬆症予防 骨活のすすめ

奥出雲の食たよりR6.2  
栄養情報

## その1 骨を強くするカルシウムを多く含む食品を摂ろう



食品名（1回分の目安量）	カルシウム(mg)
牛乳（コップ1杯200g）	220
ヨーグルト（1cup100g）	120
チーズ（1切25g）	158
青菜（小松菜1/4束100g）	162
小魚（ししゃも2尾30g）	100
小魚類（しらす大さじ1：5g）	10

## その2 ナトリウムを多く含む塩分は適塩にしよう

\*余分な塩分は、尿として体外に排出され、同時に塩分（ナトリウム）と共にカルシウムも排出する可能性があることが科学的に証明されています。

\*塩分などに多く含まれるナトリウム、乳製品などに多く含まれるカルシウムなどのミネラルは、お互いに影響しあいながら体内で機能しており、バランスよく摂る必要があります。

# 栄養表示を上手に活用しましょう



買物のときに栄養表示を  
確認してみましょう

## 栄養成分表示（食品単位当たり）

エネルギー(Kcal)	〇〇 kcal
たんぱく質 (g)	〇〇 g
脂 質 (g)	〇〇 g
炭水化物 (g)	〇〇 g
食塩相当量 (g)	〇〇 g

平成27年食品表示法施行  
原則、一般用加工食品及び一般用の添加物には栄養成分表示が義務付け