

骨を強くするためにすすめたい食習慣

1日3回、栄養バランスの良い食事をしよう



上手に取り
入れましょう

骨を強くするカルシウムを多く含む食品を摂ろう

〈参考〉

カルシウムを多く含む食品名 (1回の目安量)	カルシウム(mg)
牛乳(コップ1杯200g)	220
木綿豆腐(1/4丁)	86
小松菜(1/4束100g)	150
小魚(ししゃも2尾30g)	100
切り干し大根(干)(20g)	100
ひじき(干)(10g)	100
合計(1日の目安量)	756

カルシウムの
1日の目標摂取量
男性:750mg 女性:650mg



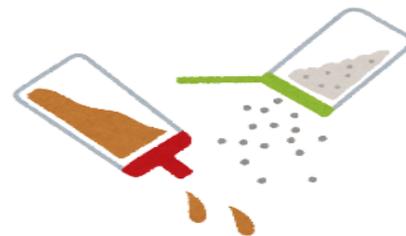
骨を強くするために気をつけたい食習慣

酒の飲みすぎ



骨を作る細胞の働きを阻害!

塩分のとりすぎ



塩分はカルシウムを骨から排泄

骨の強さに影響があると考えられる食生活の要因の一例です