



骨について



No.1

患者様より「骨にいい食べ物は何ですか？」という質問が多く聞かれたため、今回、骨の仕組みや骨を作る時に必要な栄養素など骨についてご紹介したいと思います。

◆ 骨の役割 ◆

骨は常に古くなった骨が破壊され新しい骨に作り変えたり、血中のカルシウム濃度を一定に保つ等の役割があります。

血中のカルシウム濃度が不足すると骨からカルシウムが溶け出し血中へ提供され、骨が弱くなっていきます。このため、日常よりカルシウムが不足しないよう摂取することがとても重要です。

◆ 1日当たりの推奨されているカルシウム摂取量(mg) ◆

年齢	男性	女性
18-29歳	789	661
30-49歳	738	660
50-64歳	737	667
65-74歳	769	652
75歳以上	720	620

左の値は日本人の食事摂取基準2020年版の値です。
年齢や性別により推奨されるカルシウム摂取量の値は異なります。



あなたの推奨量はいくらでしたか？

院内で骨密度を測定できます。気になる方はスタッフまでぜひお声かけ下さい。

◆ カルシウムが多く含まれる食材 ◆



小松菜(生・30g)
51mg



カラフトシシャモ(16g)
56mg



しらす干し(10g)
21mg



プレーンヨーグルト(75g)
90mg



プロセスチーズ(1個18g)
113mg

納豆(1パック)
45mg



桜えび(3g)
60mg



牛乳(200ml)
231mg



生揚げ(1/4丁50g)
120mg