

カルシウム足りていますか？

令和の国民健康・栄養調査によると、全ての年代でカルシウム摂取量が不足していることが報告されています。カルシウムは、人体にとって非常に重要な成分であり、日頃から意識して摂る必要があります。

【カルシウムの摂取量と推奨量】



1日の平均摂取量

男性 514mg

女性 497mg

1日の摂取推奨量

男性 750mg
(30～74歳以上の場合)

女性 650mg
(15～74歳以上の場合)

カルシウムが不足するとどうなる？

骨や歯が弱くなるなど、健康への影響は様々ありますが、代表例として「骨粗鬆症」が挙げられます。

「骨粗鬆症」とは



骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

カルシウムを積極的に摂取しよう

カルシウム不足の改善が骨粗鬆症予防の基本です。
バランスよく、上手にカルシウムを摂取しましょう。

魚介類

ししゃも
3尾
138mg

ちりめん
じゃこ
大さじ2
52mg

干しエビ
大さじ1
497mg

しじみ
中10個
72mg

大豆製品

納豆
1パック
45mg

木綿豆腐
半丁(200g)
172mg

厚揚げ
1枚(100g)
240mg

高野豆腐
1個(20g)
126mg

乳製品

ヨーグルト
1個(90g)
108mg

牛乳
コップ1杯
(200ml)
220mg

スライス
チーズ
1枚
113mg

スキムミルク
大さじ2杯
132mg

野菜・海藻・種実類

小松菜
1/4束
119mg

乾燥ひじき
大さじ1
30mg

いりごま
小さじ1杯
24mg

チンゲン菜
1/2株
70mg

食事 + α

適度な運動や日光浴もカルシウムの吸収率を高めるために大切です。「**食事**」「**運動**」「**日光浴**」3つの相互作用で、骨を強くする身体を作りましょう。