

カルシウムをとりましょう

担当：栄養科

カルシウムとは？

カルシウムは骨の重要な構成成分です。
不足すると、骨が弱くなり、骨折しやすくなります。
日本人は全ての年代でカルシウムが不足していると言われています。

健康で丈夫な骨を保つためには、
積極的にカルシウムをとることが大切です。

骨粗しょう症治療における、
カルシウムの推奨量は、「**1日700～800mg**」です。

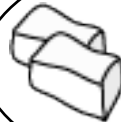
カルシウムが多い食品は？ 1食あたりのカルシウム量

乳製品



牛乳 200ml **220mg**
ヨーグルト 100g **120mg**
チーズ 1ヶ **104mg**

大豆製品



とうふ 1/3丁 **93mg**
がんもどき 小1個 **68mg**
納豆 1パック **40mg**

魚類



骨ごと食べられる魚
(ししゃも1尾 **70mg**)
小魚類
(しらす20g **56mg**)

野菜



小松菜 100g **170mg**
ほうれん草 100g **49mg**
ごま 大さじ1 **108mg**

当院では、火曜日と金曜日の15:00～16:30に予約制で骨粗鬆症専門外来を行なっています。