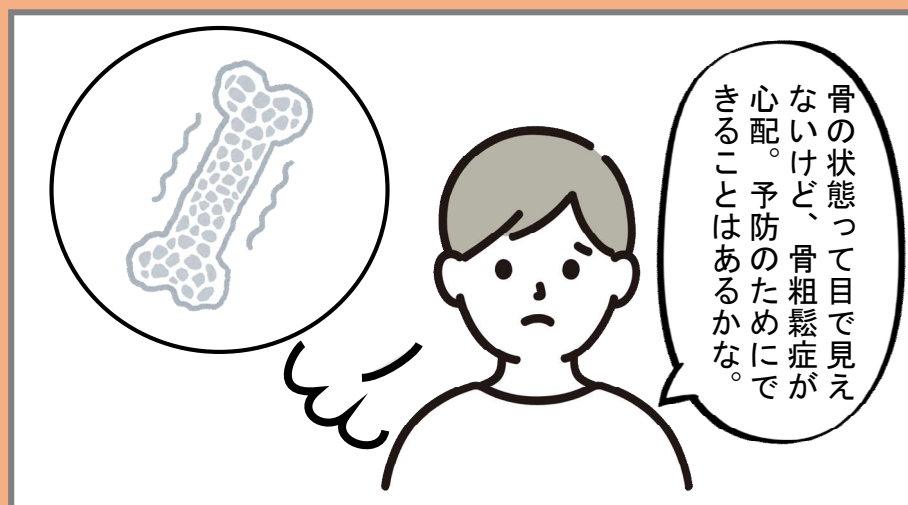
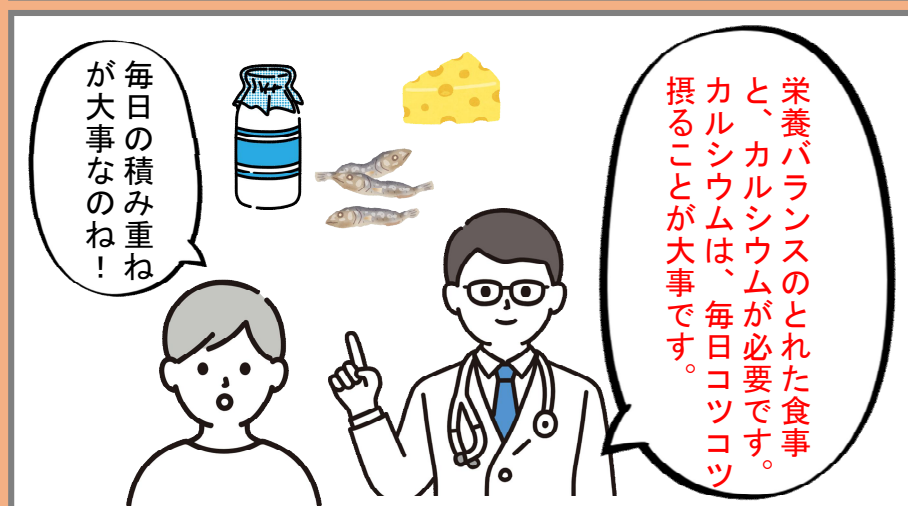


健康 プチ 情報

2026

秋号

R 8.10発行



コツコツ毎日の
カルシウムで
丈夫な骨作り

骨活チェック

当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- ☐ 1日3食、食べている
- ☐ 毎日、牛乳・ヨーグルトなど乳製品を食べている
- ☐ 毎日、魚を食べている
- ☐ 毎日、豆腐・納豆などの大豆製品を食べている



裏面へ

ワンポイント アドバイス

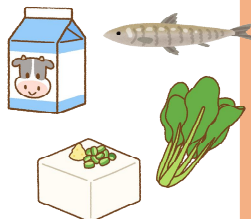
カルシウムを毎日の食事で

年齢とともに骨は弱くなり、ちょっとした転倒やつまずきでも骨折する可能性があります。丈夫な骨をつくるためには、**3食栄養バランスよく食べる**ことに加え、カルシウムが必要です。



カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳（200ml） 220mg
- ・ワカサギ（30g） 158mg
- ・小松菜（1/4束） 162mg
- ・豆腐（150g） 180mg



1日あたりのカルシウムの推奨量

- ・成人男性で750～800mg
- ・成人女性で650mg

参考：厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

カルシウムの吸収をお助け

「ビタミンD」は腸のカルシウム吸収を助けてくれる栄養素です。鮭やサバ、さんまなど魚や、干しいたけなどに多く含まれています。



☆ビタミンKにも注目

骨にカルシウムを取り込むはたらきを助けてくれる栄養素です。

納豆はカルシウムとビタミンKが含まれていて一石二鳥！



～大豆製品を使ってカルシウムアップ～ 油揚げのみそチーズ焼き

【材料】4人分

- ・油揚げ（厚めのもの）200g
- ・シュレッドチーズ 20g

☆調味料

- ・味噌 小さじ2
- ・神楽南蛮みそ（お好みで）小さじ1
- ・砂糖 小さじ2と1/2

【作り方】

- ① 油揚げを一口大に切り、グラタン皿等に並べる。
- ② ☆調味料を混ぜ合わせて、①にかける。
- ③ チーズをかけてオーブンで焼く。
（目安は180度12分）

＼ 1食分でカルシウム約190mg／



クックパッドでも
レシピを紹介中♪



次回
予告

冬号

2027年1月頃
発行予定

編集後記

「骨」は、筋肉とともに私たちの体を支えてくれている大切な存在です。また、骨は2年で新しく生まれ変わっており、骨を作るカルシウムは欠かせない栄養素です。毎日の食事に一品プラスすることから始めてみませんか？
（一体化チーム一同）