



益田圏域健康長寿しまね推進会議

ロコモティブシンドローム予防には、食生活も大切です！

☆食事中のカルシウムが不足すると骨が作られにくくなるばかりでなく、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出して骨がもろくなります。
 ☆骨がもろくなると、骨粗しょう症になりやすく、歳を重ねてからの生活にも影響を与えます。
 ☆食事では、カルシウムが多く含まれる食材を、上手に取り入れましょう！

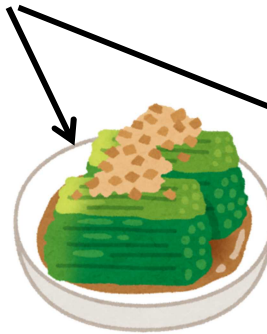
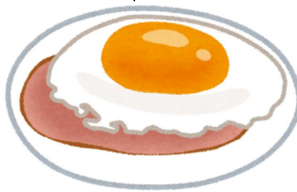


骨粗しょう症を防ぐ生活習慣



①主食・主菜・副菜（2品）の4皿をそろえよう！

(例)



②1日1回、牛乳・乳製品を摂ろう！



③ビタミンD・Kでパワーアップ！

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける働きがあります

ビタミンK：骨量の減少を抑える働きがあります

④味付けはうす味にしよう！

塩分を摂りすぎるとカルシウムが尿と一緒に出てしまいます



⑤小魚は塩分に気をつけよう！

⑥リン加工食品の摂りすぎに気をつけよう！

例：インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料、練り製品



買い物をする時に、工夫して買ってみよう！



～毎食、こんな食材を組み合わせるとカルシウム増量！～

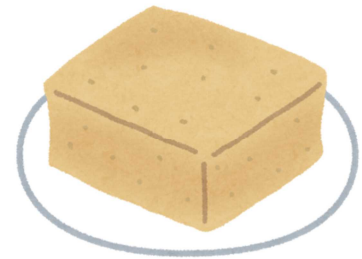
納豆



厚揚げ



高野豆腐



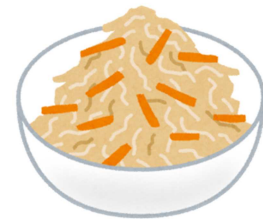
牛乳



ヨーグルト



切り干し大根



ほうれん草



小松菜



かぶの葉



ブロッコリー



食事でたくさんの量が食べられない方は、
10時や15時のおやつに食べよう！

