



# 保健師だより



## あなたの骨は大丈夫ですか？ 骨々(コツコツ)とろうカルシウム+ビタミンD・ビタミンK

10月20日は世界骨粗鬆症デーです。

健やかで快適な毎日を送るために、骨の健康を考え、骨粗鬆症を予防しましょう。

カルシウムは骨の主成分で丈夫な骨には欠かせない栄養素ということは、多くの人がご存知かとは思いますが、効率よくとるためにはビタミンDやビタミンKと一緒にとることが必要です。

### ビタミンK

骨へのカルシウムの取り込みを促します



### ビタミンD

腸の中でカルシウムの吸収を促します

## カルシウムを摂取するためにはこんな工夫を

### 飲み物には牛乳や豆乳を

そのまま飲むのが苦手な人は、コーヒーや紅茶などに入れるとよいでしょう。みそ汁に加えてもおいしいものです。

### 1日700~800mgのカルシウムを

牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐から1日2品を食べるようにしましょう。

### ふりかけでカルシウム補給

小魚や桜エビ、ゴマは炒ってワカメやのりなどと一緒にすり鉢やフードプロセッサーで細かくつぶすと、カルシウムのふりかけができます。

### コレステロールが心配な人

牛乳を低脂肪や無脂肪のものにしたり、豆腐などの大豆製品、海藻、小魚からカルシウムをとるようにしましょう。

### 糖尿病の人は

乳製品を間食にするのではなく、3食の食事の中に食材として加えましょう。

### ひとり暮らしの人は

カルシウムたっぷりのおかずを、食事1回分ごとに小分けし冷凍保存しておきましょう。ゆで野菜や油揚げ、納豆なども冷凍保存しておくとう便利です。

### ※サプリメントについて※

カルシウムのサプリメントを使用する場合は1回500mg以上摂取しないよう注意してください。食事からとる場合は問題ありませんが、薬やサプリメントでカルシウムを多くとると、腎臓結石や心血管障害のリスクが高まる可能性があります。

### スキムミルクを積極的に使おう

効率よくカルシウムを摂取できます。コーヒーや紅茶、シチュー、フライの衣、卵焼き、野菜炒めなどに加えます。

### 魚は骨まで愛して

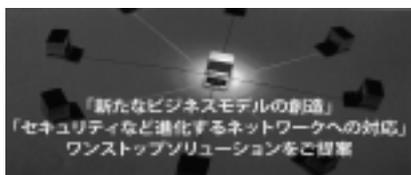
骨まで食べられる煮干し、じゃこ、骨ごとすり身にしたつみれ、酢でやわらかく調理した南蛮漬け、マリネなど。

### ビタミンDやビタミンKと一緒にとろう

ビタミンDは魚類や干しシイタケに、ビタミンKは納豆、緑黄色野菜、海藻類などに多く含まれます。



お客様の課題解決のお手伝いを  
「誠心誠意」対応いたします。



「新たなビジネスモデルの創出」  
「セキュリティなど進化するネットワークへの対応」  
ワンストップソリューションをご提案



FUJITSU パートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》

<http://www.fusodentsu.co.jp>