

詳しくは各市町村の
特定健診担当課まで

養生くん

がん検診では、
節目年齢の方に
無料クーポンが
配付されています。
忘れていませんか？

クーポン

市町村によっては2月末
までで受付を終了する場合
があります。
まだ受診されていない方
は、お早めに！

がん検診・特定健診、
受け忘れて
いませんか？！

とっておき 健康話

骨折・転倒防止にカルシウムを！

高齢者の寝たきりの原因となる「骨折や転倒」。骨折に影響する骨密度は、何もしなければ20歳頃をピークに減少します。奈良県民の平均カルシウム摂取量は537.7mg/日(平成23年)で、国が示す推奨量を下回っています。骨折を防ぐため、シニア世代は骨密度を減らさない食生活などの工夫が必要です。

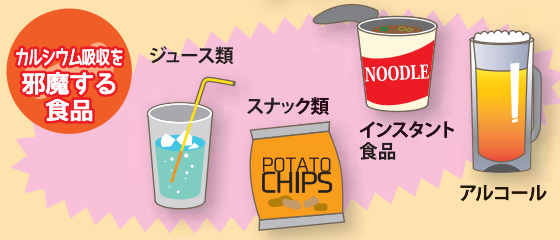
何を食べてらいいの？

骨密度を減らさないためにはカルシウムの摂取が必要です。カルシウムを多く含む食品は乳製品です。牛乳が苦手な方は、小魚や野菜にも含まれています。カルシウムは吸収のよくない成分であり、いちばん吸収率の高い乳製品でも40%しか吸収されません。また、いっしょに食べるものによっても吸収に影響があるとされています。



カルシウムを上手にとるには

カルシウムといっしょに摂取することで、カルシウムの吸収を高めたり、骨にためたりする効果がある食品を紹介します。



ビタミンD カルシウムの吸収を高めます

ビタミンDを含む食品

干しシイタケ 紅ザケ 卵 レバー

ビタミンK カルシウムを骨にためる働きがあります

ビタミンKを含む食品

パセリ ほうれん草 春菊 納豆

骨の働き

骨は、身体にとっていろいろな働きをしています。

- 1 身体を支える
- 2 身体を動かす
- 3 脳や内臓を守る
- 4 カルシウムを貯蔵する
- 5 血液をつくる

専門家
からの
アドバイス

講師
郡俊之さん

近畿大学農学部
食品栄養学科



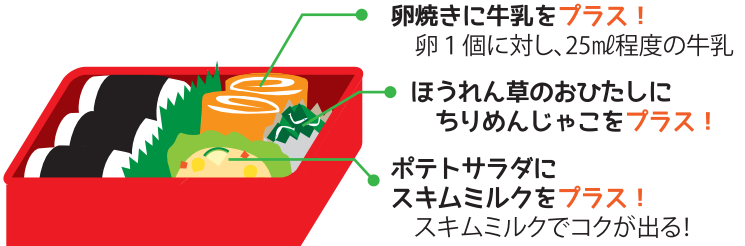
カルシウムを効率よくとるには、乳製品を毎日の料理に取り入れる、幅広くいろいろな食品を食べることなどが大事です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光にあたることで形成されます。1日15分でもおでかけし、日光を浴びながら歩くことも大事です。不足しがちなカルシウムを意識して取り入れましょう。

今月の健康づくり

カルシウムを毎日の食卓に！

いつものメニューにカルシウムをプラスしたり、食品の組み合わせを工夫することで、よりカルシウムの摂取と吸収を増やしましょう。

毎日のお弁当に
どうぞ！



日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。