

元気な骨で毎日元気！

今日から始める！骨活のススメ



骨粗しょう症予防には、主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事を基本に、カルシウムやビタミンDなどの栄養を過不足なく摂取すること、そして体重管理をし「やせ」を防ぐことが大切です。今回は、健康な骨を保つための食事のポイントについてお伝えします。



知っておきたい骨粗しょう症の現状

骨粗しょう症は「自覚症状がないまま進行する」ことが多い病気です。骨粗しょう症を予防することは、生涯にわたって自立した生活を送るためにとても大切です。

盛岡市(女性)の
骨折による
入院総医療費の順位



2位

(※1)

男性と比較し、閉経を迎えた女性は女性ホルモンの影響で骨粗しょう症のリスクが高くなります

日本人の
骨粗しょう症
推定患者数

1,590
万人

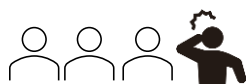
(※2)

しかし治療中の人は138.7万人。つまり約9割の人が「病気だと気づいていない」もしくは「治療していない」ことに！

日本人女性
60代の
骨粗しょう症

(※3)

約4人に1人



ダイエットを繰り返していた人や、母親が骨粗しょう症であった人は、特に注意が必要(※4)

骨量の
ピークは



20歳代

その後しばらく安定しますが、50代前後で一気に激減。40歳代までは「骨の貯金を増やすチャンス」、50歳代以降は「減らさない対策」を！

※1 盛岡市 盛岡市国民健康保険第三期データヘルス計画「盛岡市国民健康保険における疾患別総医療費(令和4年度男女別・上位10疾患)」より

※2 厚生労働省 令和5年 患者調査 傷病分類編 (傷病別年次推移表)

※3 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム 女性の健診・検診

※4 女性の健康推進室ヘルスケアラボ「骨粗しょう症、骨折」より



カルシウムはいろいろな食品からとろう

骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウム。日本人はどの年代においてもカルシウムが不足気味。いつもの食事に意識してプラスしてみましょう！



男性

1日のカルシウム推奨量 日本人の食事摂取基準（2025年版）

18～29歳
800mg

30歳以上
750mg

18～74歳
650mg

75歳以上
600mg

女性



カルシウムを多く含む食品

乳製品



牛乳 1 杯
(200ml)
227mg



スキムミルク
大さじ (6g)
66mg

牛乳は洋風スープに
スキムミルクは
オムレツやカレーにプラス

大豆製品

厚揚げ 1 枚
(100g)
240mg



木綿豆腐 1/4 丁
(100g)
93mg



豆腐や厚揚げを
かさ増しや、くずして
肉料理に活用

乾物

ごま
小さじ 1 (3g)
36mg



切干大根
煮物 1 人分 (10g)
50mg



ごまは副菜へトッピング！
みそ汁の具材に
切干大根をプラス

青菜

水菜
お浸し 1 人分
(50g) 105mg



モロヘイヤ
お浸し 1 人 (60g)
156mg



納豆や和え物にプラス！

骨づくりをサポートするビタミンDも一緒にとろう！

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは
カルシウムの
吸収率を高め
骨の形成を助ける



鮭やいわしなどの魚介



きくらげなどのきのこ類

カルシウムを
含む食品と一緒に
とることが大切！

お手軽カルシウム
レシピを紹介！

レンジで簡単 黒ごまきなこプリン



【材料4個分】

- 牛乳 320ml
- 水 120ml
- 黒すりごま 大さじ 4 (20g)
- きなこ 小さじ 8 (24g)
- 砂糖 小さじ 8 (24g)
- 粉寒天 小さじ 1/2 (1g)

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ラップをかけずに、電子レンジで3分（500W）加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出し、再びよく混ぜ合わせ、電子レンジで2分（500W）加熱する。
- ④ ③を4個の型に流し入れる。（ダマがある場合は、よく混ぜてから）粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、2時間冷やす。