栄養とやま通信

第１号

富山県

中面の栄養情報をぜひご覧ください

力強い骨をつくるためには？

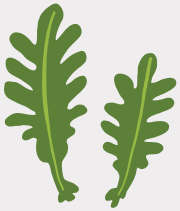
カルシウム
ビタミン

骨密度が低下すると、骨折しやすくなります
骨を丈夫に保つカルシウムとあわせて、ビタミンＤやビタミンＫの多い食品もとりましょう

＼骨の材料になる／ カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

小魚


海藻

大豆製品

＼カルシウムの吸収を助ける／ ビタミンＤを多く含む食品

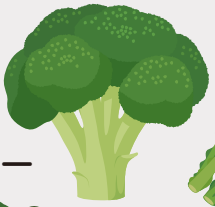
干ししいたけ

きくらげ

鮭

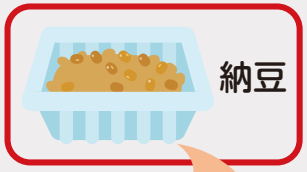
ビタミンDは日照により皮膚で産生されます。外での運動など適度な日照を心がけましょう

＼骨へのカルシウムの沈着を助ける／ ビタミンＫを多く含む食品


ブロッコリー

春菊

ほうれん草


納豆

血栓ができるのを抑える薬（ワーファリン）を飲んでいる方は控えましょう

少ない

カルシウム摂取量（1日）

	男性	女性
推奨量 ※1	750mg	650mg
富山県 ※2	526mg	

※1　推奨量：日本人の食事摂取基準（2025年版）（30歳～74歳）
※2　富山県：令和6（2024）年県民健康栄養調査（20歳以上平均値）

これらの食品を毎日の食事に取り入れ
さらに運動や１日15分の日光浴を行い
丈夫な骨をつくりましょう!

たんぱく質をしっかりとりましょう！

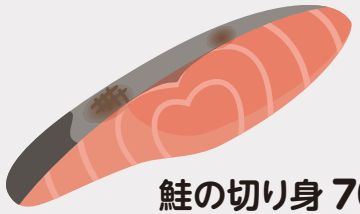
たんぱく質

「たんぱく質」は 血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ大切な栄養素です
フレイルを予防するためにも、たんぱく質をとるように心がけましょう

1 日にとりたい目安量［たんぱく質が多い食品］

（　　）はたんぱく質量

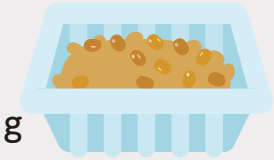
豚ロース肉 3 枚 70 g
(12.8g)



鮭の切り身 70 g
(15.7g)

卵　1 個 50 g
(6.2g)

納豆
1 パック 40 g
(6.6g)



木綿豆腐
1/6 丁＝ 50 g (3.3g)

牛乳
コップ **1** 杯
200㎖
(6.6g)

ヨーグルト
(小カップ)
1 個 70 g
(2.6g)

ごはん
1 杯 140 g
(3.5g)

たんぱく質の目標量※1 (%エネルギー比率)

50 ～ 64 歳	14 ～ 20%
65 歳以上	15 ～ 20%
富山県※2	**15.6%**

※ 1　目標量：日本人の食事摂取基準（2025 年版）
※ 2　富山県：令和 6（2024）年県民健康栄養調査（20 歳以上平均値）

1 日に摂取する
エネルギー量のうち
たんぱく質の割合

ごはん 1 杯 140 g (3.5 g)
と納豆や卵で手軽に
たんぱく質 がとれます。

低栄養・フレイルを予防する食事

低栄養・フレイル予防は、食事や運動など日頃の生活習慣と結びついています。特に毎日の食事は活力の源となります。バランスのとれた食事を心がけ、健やかで活力に満ちた日々を送りましょう。

のばそう健康寿命

1日3食

主食・**主菜**・**副菜**をそろえ、ゆっくりよくかんで食べましょう
特に主菜**（たんぱく質を多く含む食品の料理）**をしっかりと！

果　物
ビタミン補給

副　菜
野菜・きのこ・海藻の料理

主　食
ご飯・パン・めん類

★冷凍食品やお惣菜を上手く活用しましょう

牛乳・乳製品
カルシウム補給

たんぱく質を多く含む食品の料理

主　菜
魚・肉・卵
大豆製品の料理

おいしく減塩の工夫

・レモンや酢の酸味を活用
・香辛料や薬味の香りをプラス
・汁ものは、だしの旨みを利用して具沢山に

発　行　TDA 公益社団法人 富山県栄養士会
作成協力　富山県厚生部健康対策室健康課
富山県後期高齢者医療広域連合
R8　2月