

# 栄養とやま通信





# 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



### カルシウムの吸収を助ける / ビタミンDを多く含む食品



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



血栓ができるのを抑える薬(ワーファリン)を飲んでいの方は控えましょう

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

491 mg

※1 推奨量：日本人の食事摂取基準（2020年版）（30歳～74歳）

※2 富山県：平成28年県民健康栄養調査（20歳以上平均値）

富山県民のカルシウム摂取量は、平成12年をピークに減少傾向にあります。

これらの食品を毎日の食事に取り入れ  
丈夫な骨をつくりましょう!





# たんぱく質とれていませんか？

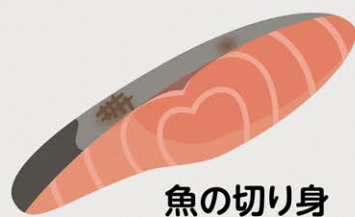
## たんぱく質

「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  
『年だから…』と食べ控えていませんか？ 意識して積極的にとりましょう

### 1 日にとりたいたんぱく質を多く含む食品の目安量



薄切り肉 (豚や牛)  
3～5 枚



魚の切り身  
1 切れ



卵 1 個

納豆  
1 パック



豆腐  
1/6 丁



牛乳  
コップ  
1～2 杯



ヨーグルト  
(小カップ)  
1 個

#### たんぱく質の目標量<sup>※1</sup> (%エネルギー比率)

50～64 歳	14～20%
65 歳以上	15～20%

富山県<sup>※2</sup>

15.3%

※1 目標量：日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

※2 富山県：平成 28 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

牛乳・乳製品は  
カルシウムも  
多く含んでいます



# 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。



## 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



### 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