



骨弱っていませんか？

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる骨の病気で、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。

世代を問わず、丈夫な骨を作る食生活を心がけましょう！

食事のポイント

骨に良い栄養素

カルシウム

骨をつくる

大豆製品



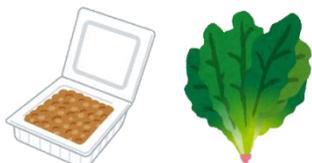
乳製品

牛乳

魚

ビタミンK

骨づくりを助ける



納豆

ほうれん草

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



魚

きのこ

タンパク質

骨をつくる



肉

魚

卵

控えめにしたい食品

これらの食品はカルシウムの吸収を阻害します

加工食品

菓子パンやお菓子、カップラーメンなど食べ過ぎ注意



アルコール

缶ビール500ml 1缶が目安



カフェイン

コーヒーは最大でコップ3杯が目安



食塩

目標量
男性 7.5g/日
女性 6.5g/日



ラーメン1杯
塩分量約5.0g

4・5月イベントメニュー



5/16韓国料理
ビビンバ



5/13キッチンカー
からあげ丼
梅タルタル、梅油淋



ナス

きゅうり

かぼちゃ

ピーマン

トマト

冬瓜

ししとう

夏の旬野菜