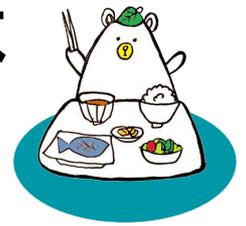


骨の健康は 食事から



カルシウムはもう貯められない？

骨量は20歳頃にピークを迎え、その後は徐々に低下します。

特に女性は閉経後に骨量が大きく減り、骨粗しょう症になりやすくなります。そのため、高齢になっても毎日カルシウムをしっかりとらないと、骨量の低下につながる可能性があります。

成人1人1日当たりのカルシウム推奨量は、男性で800mg、女性で650mgとなっていますが、意識してとらないと簡単に不足してしまいます。積極的にカルシウムをとりましょう！

出典：日本人の食事摂取基準2025年版

骨太献立の例

(1食あたりカルシウム215mg)

副菜：小松菜と人参の白和え
主菜：鮭としめじのホイル焼き

カルシウム
167mg

ビタミンD多く含む
鮭、きのこ類！



カルシウム
28mg

主食：ご飯 副菜：なめことわかめの味噌汁

カルシウムの吸収率



カルシウムの吸収を 助ける栄養素

- ・ビタミンD
- ・ビタミンK
- ・たんぱく質



ビタミンDを多く含む食品
→鮭、さんま、しらす干し等の魚類、卵黄、きのこ類等

ビタミンKを多く含む食品
→納豆、ほうれん草、ひじき等

キャベツのミルクスープ



【材料(4人分)】

- キャベツ ……………100g
- たまねぎ ……………1/2個
- 帆立貝柱水煮フレーク缶 ……1缶
- 牛乳 ……………400ml
- 水 ……………200ml
- サラダ油 ……………小さじ2
- 塩 ……………小さじ1/4
- こしょう ……………少々

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
106	5.8	5.5	133	0.7

【作り方】

- 1 キャベツは太めの千切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱したまねぎを炒め、火が通ったらキャベツ、帆立(汁ごと)、水、塩を加え、ふたをして煮る。
- 3 キャベツがやわらかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

〈管理栄養士おすすめアレンジ〉

帆立貝柱水煮フレーク缶の代わりに、骨ごと食べられる鮭水煮缶を入れるとカルシウムの摂取量がアップします◎



11月8日は「いい歯の日」北海道 歯・口腔の健康づくり8020推進週間



歯の病気を予防しましょう！

むし歯や歯周病は他の疾病に比べ罹患率がとても高く、医療費も多くかかっている病気です。お口の病気は自覚症状がないまま進行することが多く、気が付きにくいことが特徴です。今回は11月8日の「いい歯の日」にちなみ、むし歯や歯周病の予防方法についてお伝えします。



むし歯

むし歯菌が口の中の糖分を栄養として酸を出し、その酸で歯が溶かされる病気。



歯周病

口腔内の歯垢(プラーク)が原因で歯ぐきや歯を支える骨に炎症が起こる病気。

成人が歯を失う原因の第1位！

今日からできる予防のポイント☆

フッ化物(フッ素)を上手に利用しましょう

フッ化物はむし歯予防効果ナンバー1！
フッ化物配合歯みがき剤と歯医者さんでの高濃度フッ素を併用しましょう。
フッ化物配合歯みがき剤のフッ化物濃度は成人は1400～1500ppmがオススメ！



歯科医院で歯の定期健診を受けましょう。
剤…ソルビット液、PG / 清掃剤…無水ケイ酸、シリカ、ラウロイル硫酸Na、POE硬化ヒマシ油、Pベタイン液 / 粘度調整剤…無水ケイ酸

丁寧な歯みがき

歯ブラシ+デンタルフロスや歯間ブラシでお口の中のプラークを除去しましょう。



規則正しい食事とおやつ

甘い飲み物や食べ物は控えめに♡
食事やおやつはダラダラ食べずに時間をきめてたべましょう。



年に2回は歯医者さんで歯科健診を

お口の病気は症状なく進行し、ほっといても良くなることはありません！
何も症状がなくても年に2回以上は歯科医院で定期健診を受けましょう。



札幌市では「成人歯科健診」「後期高齢者歯科健診」を実施しております
対象は満20・30・40・50・60・70歳の方と75歳以上の方が対象です。
対象者の方へは札幌市からご案内をお送りしております。ぜひご利用ください。
詳細は右の二次元コードよりご覧いただけます。

二次元コード→

