

骨を強くする食品一覧

骨粗しょう症予防のためにはカルシウム摂取が重要
一日の推奨量は600mg以上

ビタミンKはカルシウムを骨に取り込む
一日の推奨量は150 μ g以上

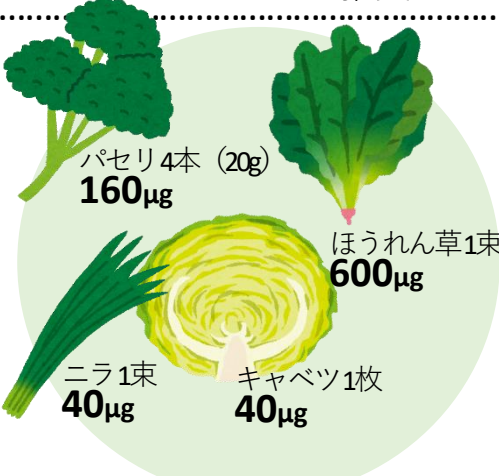


魚介類

- あじのひらき1尾 45mg
- ししゃも3尾 16mg
- 干しエビ大さじ1杯 500mg
- しじみ10個 7mg

大豆類

- 木綿豆腐1/3丁 93mg
- 油揚げ1枚 93mg
- 納豆1パック 16mg



野菜類

- パセリ4本 (20g) 160 μ g
- ほうれん草1束 600 μ g
- キャベツ1枚 40 μ g
- ニラ1束 40 μ g

肉類

- 鶏もも肉120g 35 μ g

豆類

- 納豆1パック 300 μ g

茶類

- 玉露10g (60ml) 400 μ g

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進
一日の推奨量は8.5 μ g以上 (上限100 μ g)

乳製品

- ラクトアイス1個 170mg
- プロセスチーズ1個 95mg
- ヨーグルト1カップ 120mg
- 牛乳1杯 220mg

野菜、海藻、種類

- 小松菜1束 300mg
- チンゲンサイ1株 85mg
- 乾燥わかめ5g 40mg
- ねりごま大さじ1杯 89mg

魚介類

- さけ一切れ 26 μ g
- さんま1尾 16 μ g
- カレイ一切れ 13 μ g
- いくら小鉢1杯 26 μ g

卵類

- 卵1個 2 μ g

きのこ類

- 干し椎茸1個 0.07 μ g
- まいたけ1パック 4 μ g

油脂類

- マーガリン大さじ1杯 1.3 μ g

骨密度検診は40歳から5歳刻みで無料で受けられる自治体もあるよ

