

骨折を予防する食事のコツ

カルシウムを十分に！

骨の材料になるカルシウムを十分に摂りましょう。



乳製品



骨ごと食べる魚



大豆製品



海藻類



ナッツ類



青菜類

＼いつもの食事にちょい足し／



トースト +126mg
+ チーズ



バナナ +120mg
+ ヨーグルト



たまご焼き +50mg
+ さくらえび(大さじ1)



お浸し +60mg
+ ごま(大さじ1/2)



みそ汁 +60mg
+ 豆腐(1/4丁)、わかめ

カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素 

ビタミンD

腸管からのカルシウム吸収を促進。



魚



きのこ類



ビタミンDは太陽に当たると皮膚でも作られます。
10分程度ひなたぼっこを！

ビタミンK

カルシウムの骨への沈着を促進。



納豆



青菜類

※ワーファリンを内服中の方は納豆は控えましょう。

摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げる栄養素 

リン



インスタント食品



スナック菓子



炭酸飲料



漬物



汁物・麺類の汁

アルコール

1日1合(純アルコール20g程度)を目安に節酒を心がけましょう。



ビール
500mL



日本酒
1合



焼酎(25度)
110mL



ワイン(14度)
180mL



ウィスキー(43度)
ダブル1杯(60mL)