

栄養とやま通信

第 1 号



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／

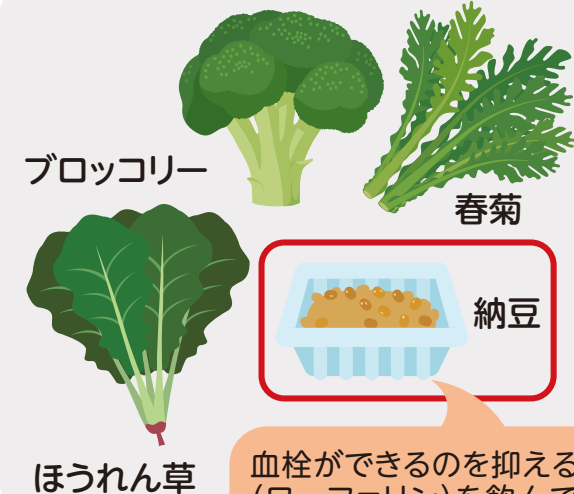
ビタミンDを多く含む食品



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
る方は控えましょう

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 **526mg**

※1 推奨量：日本人の食事摂取基準（2025年版）（30歳～74歳）
※2 富山県：令和6（2024）年県民健康栄養調査（20歳以上平均値）

これらの食品を毎日の食事に取り入れ
さらに運動や1日15分の日光浴を行い
丈夫な骨をつくりましょう！



たんぱく質をしっかりととりましょう！

たんぱく質

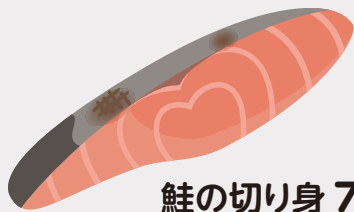
「たんぱく質」は 血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ大切な栄養素です
フレイルを予防するためにも、たんぱく質をとるように心がけましょう

1 日にとりたい目安量 [たんぱく質が多い食品]

() はたんぱく質量



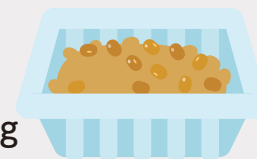
豚ロース肉 3 枚 70 g
(12.8g)



鮭の切り身 70 g
(15.7g)



卵 1 個 50 g
(6.2g)



納豆
1 パック 40 g
(6.6g)

木綿豆腐
1/6 丁 = 50 g (3.3g)



牛乳
コップ 1 杯
200ml
(6.6g)



ヨーグルト
(小カップ)
1 個 70 g
(2.6g)



ごはん
1 杯 140 g
(3.5g)

たんぱく質の目標量^{※1} (%エネルギー比率)

50 ～ 64 歳	14 ～ 20%
65 歳以上	15 ～ 20%

富山県^{※2}

15.6%

※1 目標量：日本人の食事摂取基準（2025 年版）

※2 富山県：令和 6（2024）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

ごはん 1 杯 140 g (3.5 g)
と納豆や卵で手軽に
たんぱく質 がとれます。

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

★冷凍食品やお惣菜を
上手く活用しましょう



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