








食品のカルシウム含有量と吸収率

食品分類	食材名	100gあたりのカルシウム含有量 (mg)	1回使用量 (g)	1回量あたりのカルシウム含有量 (mg)	吸収率を考慮した摂取量 (mg)	吸収率
乳類	普通牛乳	110	200	220	110	50%
	プロセスチーズ	630	30 (1P)	189	95	
	ヨーグルト (全脂無糖)	120	100	120	60	
野菜類	切り干し大根	540	15	81	14	18%
	モロヘイヤ (莖葉・生)	260	80	208	37	
	小松菜 (葉・生)	170	80	136	25	
	ほうれん草 (葉・冷凍)	130	80	104	18	
魚介類	ししゃも (生干し・焼き)	360	60 (3尾)	216	65	30%
	めざし (焼き)	320	45 (3尾)	144	43	
	しらす干し (半乾燥)	520	30	156	47	
大豆製品	豆腐 (木綿)	120	150 (1/2丁)	180	32	18%
	高野豆腐	660	20	132	23	
	納豆	90	50	45	8	
種実類	ごま (いり)	1200	7 (大1)	84		

組み合わせのコツ(骨)で広がるCaメニュー

-  冷奴のトッピングに**海藻**、**しらす**で梅ドレッシング
-  **青菜**の和え物に**カッテージチーズ**
-  **豆腐**ハンバーグに**ひじき**
-  クリームシチューには**鮭**ときのこと**ブロッコリー**
-  **青菜**のお浸しに**桜えび**と**ポン酢**
-  **味噌汁**に**牛乳**や**豆乳**
-  お好み焼きに**チーズ**と**しらす**



栄養素の組み合わせのコツ(骨)を知れば吸収率もUP!
吸収率の低い食材は高い食材と合わせて調理しましょう。

ロコモティブシンドロームを予防して いきいきライフ

骨や関節、筋肉といった運動機能に障害(老化・病気)が起こり、要介護や寝たきりのリスクが高まった状態を「**ロコモティブシンドローム**(通称:**ロコモ**)」と言います。

このロコモ対策は、超高齢化社会の中、健康寿命を延ばすためにはとても重要なポイントです。特に骨や筋肉量がピークを迎えるのは20~30代、発育期から密接に関係していることを知り、若い年代から生活習慣を見直しましょう。まず、ロコチェックであなたの身体状況をチェックしてみましょう!



7つのロコチェック

まずは自分を
ロコチェック!

ひとつでも
当てはまれば
ロコモ疑い

1 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2本)

2 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、ふとんの上げ下げなど)

3 家の中でつまずいたり滑ったりする

4 片脚立ちで靴下がはけなくなった

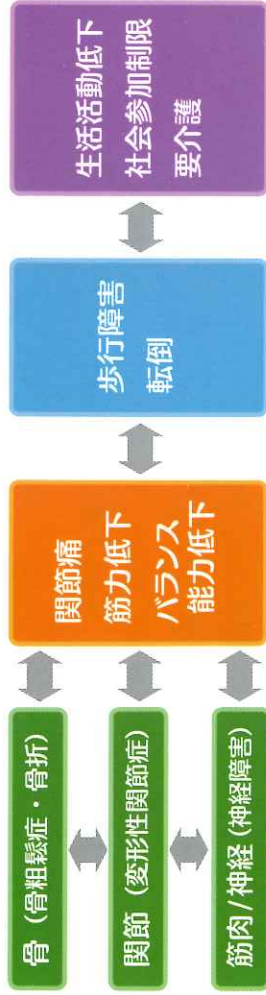
5 階段を上るのに手すりが必要である

6 横断歩道を青信号で渡りきれない

7 15分くらい続けて歩くことができない

出典: ロコモチャレンジ! 推進協議会ウェブサイト

食事で「ロコモ」対策



～ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモティブシンドロームの概念図改変～

メタボリックシンドローム

肥満＝腰・膝に負担

痩せ・食欲不振
筋肉量・骨減少

肥満も
やせも
問題

●主食・主菜・副菜のそろった食事

●規則正しい食事

主食・主菜・副菜の そろった食事

主菜

主に魚、肉、卵、乳製品、豆類など、たんぱく質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

主食

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

骨を強くする食事

カルシウム	マグネシウム	たんぱく質
ビタミンD	ビタミンK	ビタミンC

*加工品に多いリン酸塩はカルシウムの吸収を阻害、食塩やカフェインの過剰摂取はカルシウムの尿への排出を促すため、注意が必要です。

骨元気メニュー／鮭の子ーズ焼き



- ◎鮭…たんぱく質・ビタミンD
- ◎チーズ…カルシウム
- ◎ブロッコリー…ビタミンC・K

筋肉を強くする食事

必須アミノ酸

ビタミンB6

*必須アミノ酸…たんぱく質を構成している単位をアミノ酸といい、体内で合成できない9種類のアミノ酸のこと。動物性たんぱく質はアミノ酸バランスがよいとされています。

筋肉もりもりメニュー／鯖の甘酢あん



- ◎鯖…たんぱく質
- ◎赤ピーマン…ビタミンB6