



# こ 骨こつとろうカルシウム

～生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばそう～

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

不足が続くと骨がもろくなり、転んだだけでも骨折するなど、高齢者では寝たきりの原因になります。

カルシウムが不足するのは、食事からの摂取が足りない場合やカルシウムの吸収に必要なビタミンDが不足している場合です。

丈夫な骨づくりのために、毎日の食事から乳製品や緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。

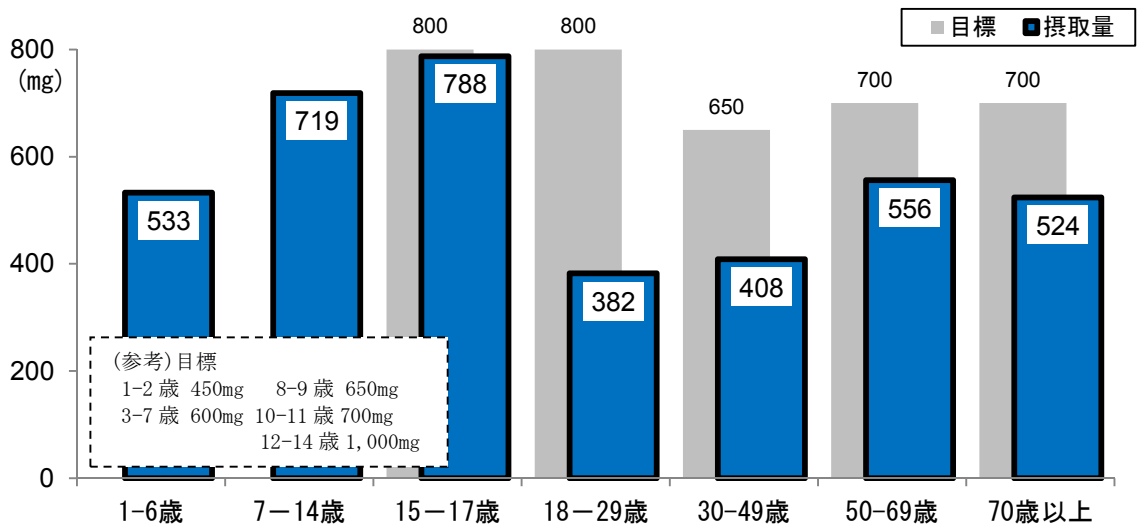


## 鳥取県民のカルシウム摂取量

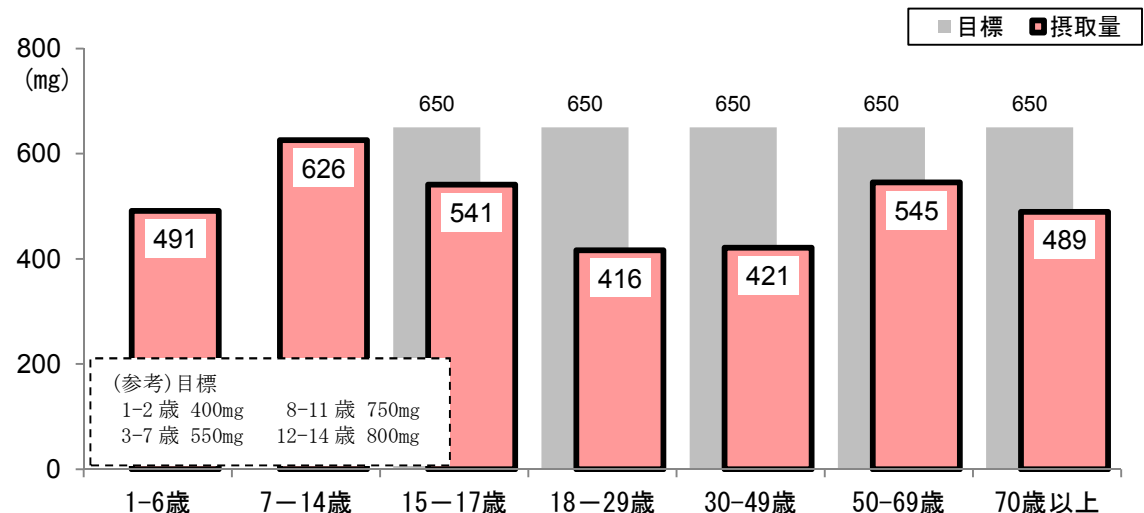
- ほとんどの年代で摂取量は目標に届いていません。
- 男性は18歳以上で、女性は15歳以上で、摂取量が目標を大きく下回っています。



男性



女性



目標(推奨量): 日本人の食事摂取基準(2015年版、厚生労働省)

～ 食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを ～

平成24年国民健康・栄養調査(鳥取県実施分集計結果)普及版～鳥取県庁健康政策課(平成27年4月)～



# カルシウムの多い食品の摂取量

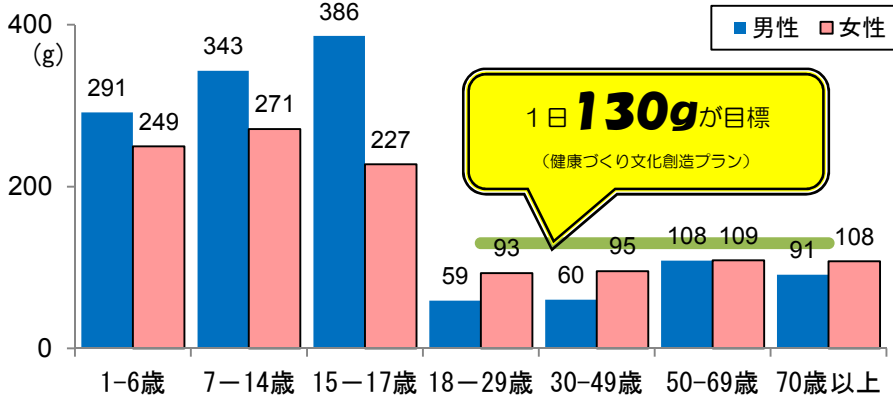


～乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、魚介類、種実類、藻類など～



## 鳥取県民の牛乳・乳製品摂取量

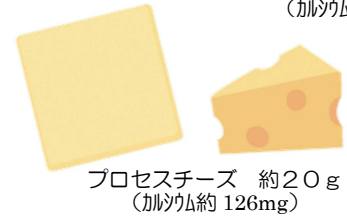
● 特に、18～49歳の男性が少なくなっていました。



牛乳 約200g  
(カルシウム約220mg)



ヨーグルト  
約100g  
(カルシウム約100mg)

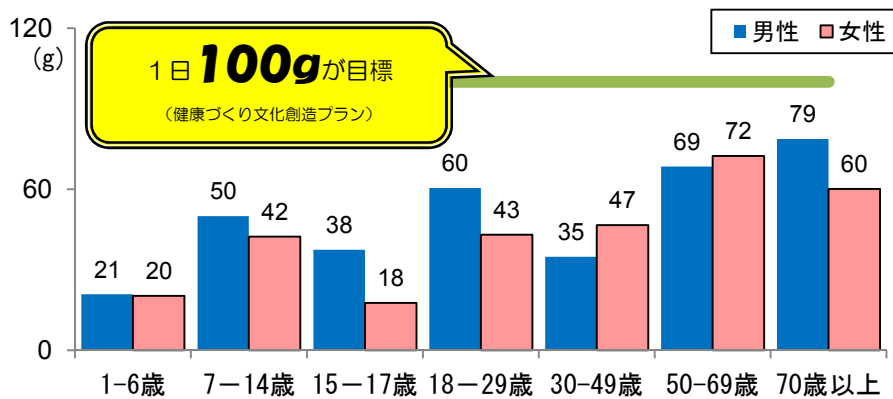


プロセスチーズ 約20g  
(カルシウム約126mg)



## 鳥取県民の豆・豆製品摂取量

● 目標100gに対して、全ての年代で目標に届いていません。



麻婆豆腐 約150g  
(カルシウム約194mg)



納豆 約40g  
(カルシウム約52mg)



冷奴  
約100g  
(カルシウム約72mg)

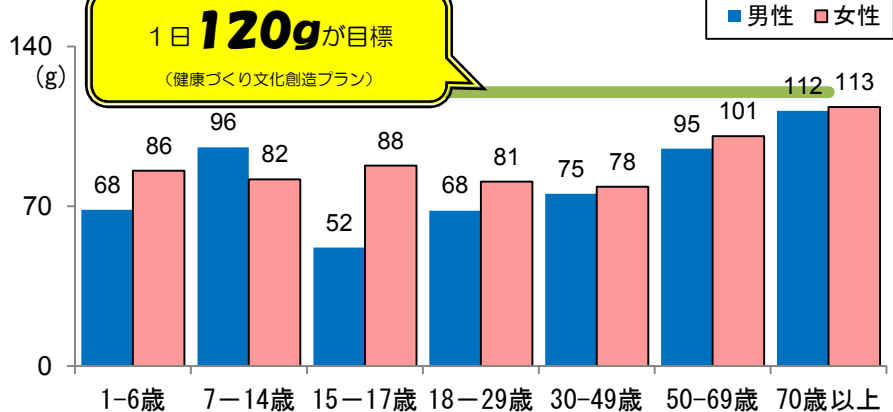


がんもどきの煮物  
約80g  
(カルシウム約196mg)



## 鳥取県民の緑黄色野菜摂取量

● 特に、70歳未満の年代で摂取量が少なくなっていました。



小松菜の炒め煮  
約80g (カルシウム約147mg)



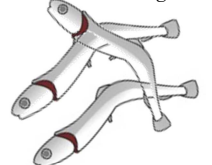
切り干し大根の煮物  
約120g  
(カルシウム約104mg)



モロヘイヤのお浸し  
約80g  
(カルシウム約210mg)

ひじきの煮物  
(カルシウム約168mg)

煮干し 約24g  
(カルシウム約530mg)



## ひじきや小魚、ごまも、カルシウムが多い食品です

～ 食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを ～

平成24年国民健康・栄養調査(鳥取県実施分集計結果)普及版～鳥取県庁健康政策課(平成27年4月)～