

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.7

こつそ しょう 症を
よぼう
予防しよう！

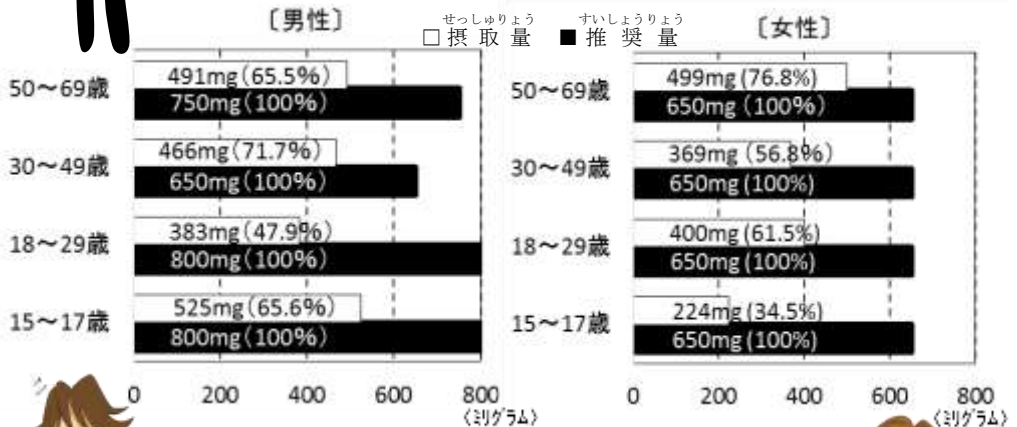
こつそ しょう よぼう
骨粗しょう 症 の予防は子どもの時から

へん
食事編



えっ！こつそ しょう こうれい
骨粗しょう 症 って高齢になってから気をつければいいのか？

栗東市：カルシウム摂取量



資料：滋賀の健康・栄養マップ調査（平成21年）

アスくん



こつそ しょう 症 は、子どもの頃からの予防が大切と聞いているけど、栗東市ではどの年代も推奨量まで全然足りてない

じよせい たんせい くら
女性は男性に比べると、最大骨量が少なく、女性ホルモンの変化も関係することから、骨粗しょう 症 になりやすいって聞いたことがあるわ。私も母さんも気をつけないとね。

マロハちゃん



市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



すいしょうりよう
目指そう推奨量！



ほね 骨にカルシウムを貯めよう

I. 1日3食、栄養バランスを考えて食べましょう

II. 骨をつくる基になる“カルシウム”を摂りましょう

にゅうせいひん 乳製品



プロセスチーズ(2枚) 252 mg

きゅうにゅう ばい
牛乳(1杯) 220 mg

ヨーグルト(1/2カップ) 120 mg

小魚・海草類

ひじき(1鉢) 140 mg

さくらエビ(大さじ2杯) 120 mg

イワシ丸干し(1尾) 114 mg

だいずせいひん 大豆製品



ちめんとうふ
木綿豆腐(1/2丁) 180 mg

あつあ
厚揚げ(1/2個) 180 mg

こおりとうふ
凍り豆腐(1個) 132 mg

野菜



コマツナ(1鉢) 105 mg

チンゲンサイ(1鉢) 84 mg

切り干し大根(1鉢) 54 mg

III. カルシウムの吸 収を助ける栄養素を摂りましょう

ビタミンD: 魚 かい類(イワシ、カツオ、マグロなど)、
干しいたけ、キクラゲなど

ビタミンK: 納豆、ブロッコリー、ホウレンソウ、
チーズ、レバーなど

家族みんなで気をつけたいな！

カルシウムを含め、栄養バランスの
とれた食生活をこころがけましょう



インフォメーション

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101