

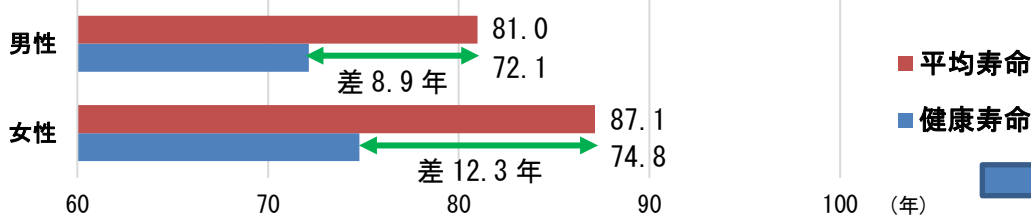
栄養部ニュース 4月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年4月1日 No.20-04

健康寿命を延ばすために、健康な骨を維持しましょう

「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のことを言います。健康で自立した生活を送る＝生活の質を下げないということであり、そのためには健康な骨を維持して寝たきりにならないようにすることが大切です。

平成28年 平均寿命と健康寿命の差



平均寿命：厚生労働省平成28年簡易生命表

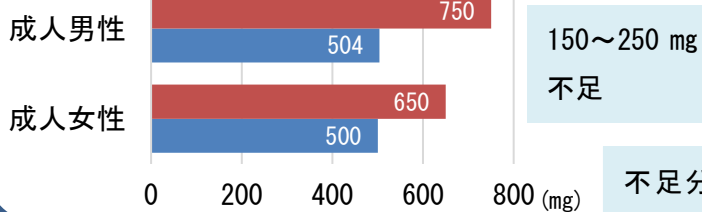
健康寿命：厚生労働省平成28年簡易生命表・人口動態統計・国民生活基礎調査

できるだけこの差を短くしたい！

健康な骨を維持するにはカルシウム以外にも必要なものがある

健康な骨を保つにはカルシウムのほかにたんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、マグネシウムを摂取することが必要です。この中でカルシウムとマグネシウムは摂取不足になりやすいため、意識して摂取することが望めます。また、カルシウムとマグネシウムは2：1の比率で摂取することが理想とされています。

カルシウム



150~250 mg
不足

不足分を
補うため

普通牛乳
コップ1杯(200g)
220mg



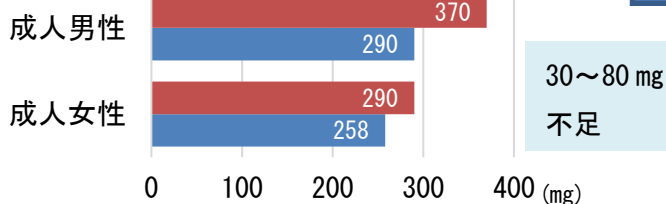
小松菜
1把(約50g)
250mg



ししゃも
3匹(約45g)
148mg



マグネシウム



30~80 mg
不足

木綿豆腐
1/2丁(150g)
195mg



バナナ
1本(100g)
32mg



アーモンド
約10粒(20g)
62mg



■ 推奨量(30~64歳) ■ 摂取量(20歳以上) ※推奨量は年齢によって変動します。

参照：平成30年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2020年版、食品成分表日本食品標準成分表2015年版(七訂)

※マグネシウムはサプリメント等食品外から過剰摂取すると消化器症状(下痢)を起こす可能性があります

※どのような食品でも偏りなく食べることが大切です

※疾患をお持ちの方は、かかりつけの医師などに相談しましょう