

骨粗しょう症を予防するための栄養素参考表

【カルシウムを多く含む食品】

(推奨摂取量：700～800mg/日)

食品名	目安量	カルシウム量 (mg)
普通牛乳	200g	220
ヨーグルト	100g	120
スキムミルク	20g	220
プロセスチーズ	20g	126
ししやも(生干し)	50g	175
干しエビ	5g	355
小松菜	1/4束	136
切り干し大根	1/5カップ	50
木綿豆腐	1/2丁	129
納豆	50	45
ひじき(乾)	1/10カップ	50
乾燥わかめ	1/2カップ	55

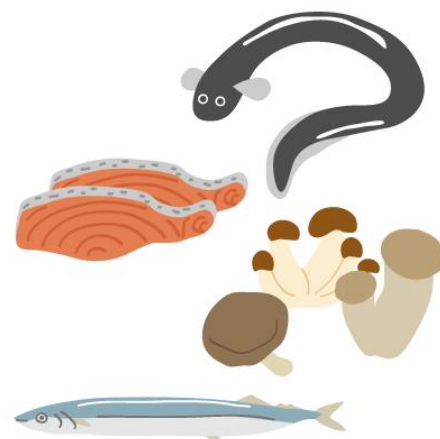


【骨を強化するビタミン】

◆ビタミンDを多く含む食品

(推奨摂取量：10～20μg/日)

食品名	目安量	ビタミンD (μg)
さけ	60g	19.2
きくらげ	1g	4.4
うなぎのかば焼き	100g	19.0
イサキ	60g	9
卵黄(鶏・生)	1個	1.8
干しシイタケ	2～3個	0.6
まいたけ	1/4束	1



◆ビタミンKを多く含む食品

(推奨摂取量：250～300μg/日)

食品名	目安量	ビタミンK (μg)
納豆	50g	435
ブロッコリー	50g	80
にら	50g	90.0
キャベツ	50g	39
モロヘイヤ	1/4束	384
小松菜	1/4束	168
ほうれん草	80g	216

「骨粗しょう症の予防と治療のガイドライン2015」より参照