

# 保健・衛生通信 25年度7号

2025年10月8日  
社会福祉法人 道南福祉ねっと  
理事長 西本 愛

## ～丈夫な骨をつくる生活習慣について～

### ポイント1・食事

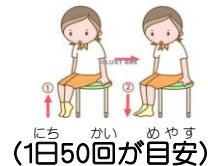
1日3食をバランスよく食べることを心がけましょう。  
そのうえで、丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識してとりましょう。

- |        |                |              |
|--------|----------------|--------------|
| ・カルシウム | 骨量を増やし強くする原料   | (牛乳、ヨーグルトなど) |
| ・ビタミンD | カルシウムの吸収を助ける役割 | (魚やきのこなど)    |
| ・ビタミンK | カルシウムの沈着を助ける役割 | (納豆や緑黄色野菜など) |

### ポイント2・運動

骨は何歳になっても運動によって強くすることができます。  
足踏み、ウォーキング、階段の上り下り、かかと落としなどは、骨への刺激となり、骨を強くする効果が期待できます。

### かかと落とし



（1日50回が目安）

### 嘱託医 藤崎志保子先生から のアドバイス

#### 日光でビタミンDがつくられる

適度に日光に当たるようにすれば、  
カルシウムの吸収を助けるビタミンD  
が体内で作られ、強い骨をつくるのに役立ちます。

1日15分程度、日光に当たれば十分です  
ので、適度な日光浴を心がけてください。

### ★栄養コーナー★

#### てがるお手軽アレンジ乳和食

乳和食とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳を組み合わせることで、利用されている食材本来の味のまま減塩する調理法で、和食を美味しく食べてもらう方法の一つです。

中でも一番手軽に試せる乳和食が「みそ汁」です。

薄めのみそ汁に少し牛乳を足すだけでコクが増して美味しいだけます！