



2026年10月

骨を守るカルシウム習慣

カルシウムは、骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。
体内のカルシウムの約99%は骨や歯に存在し、残りは血液や筋肉の中で重要な働きをしています。カルシウムには、骨を強くするだけでなく、筋肉の収縮や神経の働きを正常に保つ役割があります。
そのため、不足すると骨が弱くなるだけでなく、体調にも影響が出ることがあります。

カルシウムが不足すると

骨がもろくなる
将来的な骨粗鬆症の
リスクが高まる
筋肉のけいれん
イライラしやすくなる



カルシウムは体内で作ることができないため、毎日の食事から継続してとることが大切です。日本人はカルシウムの摂取量が不足しやすいといわれており、意識して取り入れる必要があります。また、年齢や生活習慣によっても必要量は変わるため、日頃からバランスのよい食事を心がけることが重要です。



カルシウムを多く含む食品



カルシウムはさまざまな食品に含まれています。
日常の食事に取り入れやすい食品を選びましょう。



★牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品 ★小魚（しらす・いわし など）
★大豆製品（豆腐・厚揚げ など） ★緑黄色野菜（小松菜・水菜 など）



【カルシウムを効率よく摂るコツ】

吸収を助ける栄養

★ビタミンD★

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の形成に関係しています。

※魚（さけ・さんまなど）・きのこ類などに多く含まれます。

ビタミンDは体の中でも作られる栄養素です
日光浴でも生成されます



カルシウムの吸収を妨げるもの
インスタント食品や
スナック菓子、
アルコール、塩分など



食事のポイント

- 毎日の食事でカルシウムを意識する
- 1回だけでなく、複数回に分けてとる
- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動や日光浴も取り入れる

カルシウムは一度に多くとっても吸収されにくいいため、日々継続してとることが大切です。