

令和7年4月16日	
資料提供	
担当課(室)	かつらぎ町 健康保険課
担当者	健康推進係 木村
電話(代表)	0736-22-0300 (内線 2218)



## 紀北分院とかつらぎ町が共同で健康啓発チラシを作成 ～フレイル・骨粗しょう症予防のための食品を紹介～

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院とかつらぎ町役場では、高齢者のフレイル（虚弱）や骨粗しょう症予防に役立てていただくための啓発チラシを共同で作成しました。

本チラシは、管理栄養士が協力して、日々の食事の中で不足しがちなたんぱく質や食事バランスの重要性を、視覚的にわかりやすく伝える内容となっています。

- 発行日 : 令和7年4月16日(水)
- 発行部数 : 2000部
- 規格 : A4両面カラー
- 配布場所 : 健康教室、町内の医療機関
- 活用例 :
  - ・健康教室での資料として
  - ・栄養相談や保健指導の場で配布
  - ・家庭での食生活見直しの参考資料として



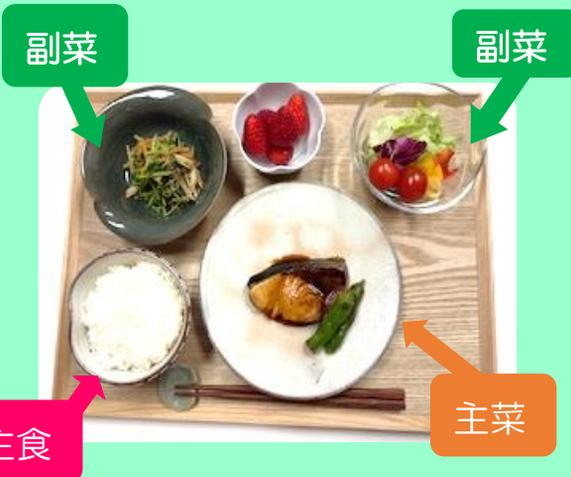
### 見どころ・ポイント

紀北分院とかつらぎ町役場が初めて手を組んで作成した、地域特有の健康課題に対する予防啓発の試みです。栄養指導の中で具体的に伝わりやすく、家庭でも振り返って活用できるよう、見やすさにもこだわって作成しました。

フレイル予防の  
ためにも!

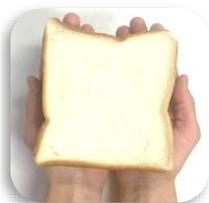
3食しっかり!

# 主食 主菜 副菜 を 食べよう



## 主食

1日3回抜かさずに  
両手にのる程度が  
1回の目安量



パンの場合



麺の場合

## 主菜

1日に摂りたい主菜は  
手のひら4つつ分  
3回に分けて食べよう



肉



魚



卵



豆腐等

## 副菜

1日に摂りたい野菜は  
両手3杯分



緑黄色野菜  
120g



その他の野菜・きのこ・海藻等 230g

料理にすると、  
小鉢5つつ分が目標



## 果物

片手に乗る程度が1日の目安



または



または



または



## 牛乳・乳製品

1日1回摂りたい



または



# 毎日 ゴッゴッ骨粗鬆症予防

かつらぎ町後期高齢者の医療費第一位は骨折です！！  
健康な骨を保つため、必要な栄養素を多く含む食品も毎日の食事に取り入れましょう。

## カルシウム 丈夫な骨を作るために欠かせない ※1日の目標量 700~800mg



牛乳200ml  
220mg



ヨーグルト70g  
84mg



さば水煮缶70g  
180mg



しらす10g  
(大さじ1)  
19mg



桜エビ2g  
(大さじ1)  
40mg



乾燥ひじき8g  
80mg



ごま3g  
(小さじ1)  
36mg



厚揚げ60g  
140mg



がんもどき33g  
89mg



高野豆腐(乾)16g  
100mg



小松菜80g  
140mg



大根の葉50g  
110mg



チンゲン菜80g  
80mg



干し大根10g  
50mg

## ビタミンD カルシウムの吸収を助ける ※1日の目標量 10~20μg



鮭80g  
12.0μg



ぶり80g  
3.2μg



さば80g  
4.1μg



さんま150g  
19.5μg



乾燥さくらげ2g  
2.6μg



舞茸20g  
1.0μg



干しいたけ7g  
1.2μg

## ビタミンK カルシウムを骨に沈着させて強くする ※1日の目標量 250~300μg



納豆40g  
350μg



春菊80g  
370μg



ほうれん80g  
220μg



小松菜80g  
170μg



ブロッコリー50g  
110μg



にら50g(1/2束)  
90μg



乾燥わかめ2g  
35μg

※骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン2015年度版より(食材の栄養素は推定値)

カルシウムの吸収を悪くする習慣に注意！

**注意**



塩分過多



カフェイン過剰



インスタント食品、  
スナック菓子、  
加工食品の摂りすぎ



飲酒過多



喫煙