

내 뼈에 필요한 영양소는 어떻게 있을까?

Vitamin D

Calcium

칼슘과 비타민D로
튼튼한 뼈 만들기

뼈 건강, 왜 중요할까요?

1



몸을 지탱하고
보호하는 역할

2



관절을 부드럽게
움직이게 하는 역할

3



물리적 충격 완화

4



혈액 생성

뼈는
어떤 역할을
할까?



뼈는 단순히 몸을 지탱하는 거 이외에도 다양한 기능을 합니다.
건강한 뼈를 유지하려면 칼슘, 비타민 D 등이 풍부한 식품을
충분히 섭취하여야 합니다.

칼슘은 어떤 일을 하나요?

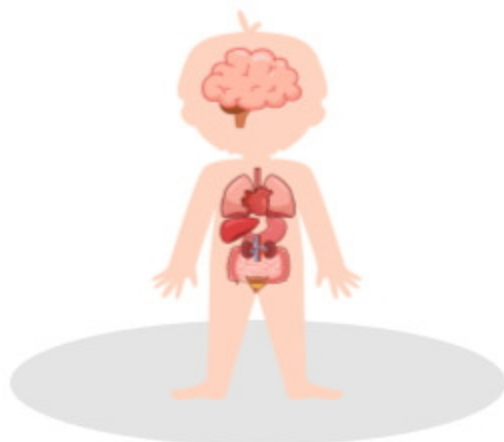
01



뼈를 구성해요!

뼈와 치아에 함유되어 있고,
이를 구성하는 역할을 해요.

02

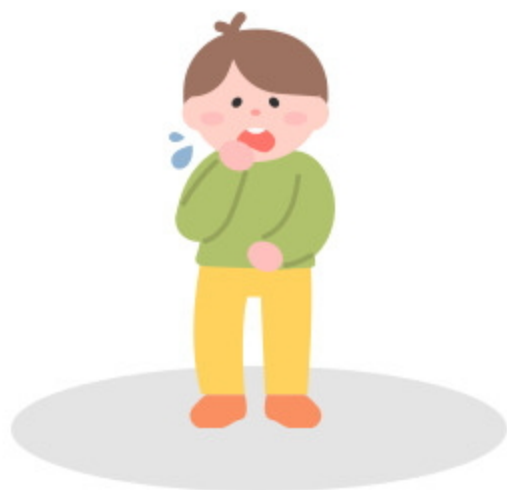


생리조절 기능을 해요!

혈액, 세포내, 외액, 근육 등에 존재하면서
혈액응고, 신경 전달, 근육 수축 및 이완,
세포 내 대사작용 등 다양하고 중요한 생리
조절 기능을 담당하고 있어요.

비타민D는 어떤 일을 하나요?

01



혈중 칼슘 및 인 농도 조절

뼈 형성, 세포 분화·증식·성장 등에
관여하는 지용성 비타민으로
자외선의 작용에 따라 피부에서도
생성되는 영양소예요.

02



구루병과 골연화증을 예방해요!

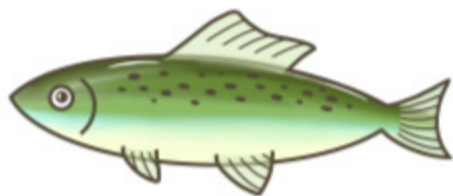
아이들과 어른의 비타민D가
부족하면 뼈의 골밀도가
감소해서 뼈가 잘 부러지고,
약해져요.

비타민 D

뼈 건강을 위한 식품은?

01

송어



02

참치



03

연어



04

고등어



칼슘

뼈 건강을 위한 식품은?

01

생선



02

두부



03

푸른 잎 채소



04

우유



비타민D, 얼마나 필요할까요?

μg: 마이크로그램(1그램(g)의 백만분의 1)

0세 ~ 11세



5μg

12세 ~ 64세
아동과 성인



10μg

64세 이상의 노인



15μg

충분섭취량을 기준으로 함.

*충분섭취량: 대상의 건강을 유지하하는 데 충분한 양을 설정한 것

Tip!

적절한 바깥 활동으로 비타민 D를 충분히 생성가능!

일주일에 3번 이상, 5 ~ 15분간
팔과 다리, 또는 얼굴, 손을
직사광선에 노출시킬 것을 권장



칼슘, 얼마나 필요할까요?

성별	연령	충분섭취량(mg/일)
영아	0-5(개월)	250
	6-11(개월)	300
성별	연령(세)	권장섭취량(mg/일)
여자	6-8	700
	9-11	800
	12-14	900
	15-18	800
	19-49	700
	50 이상	800

성별	연령(세)	권장섭취량(mg/일)
유아	1-2	500
	3-5	600
남자	6-8	700
	9-11	800
	12-14	1,000
	15-18	900
	19-49	800
	50-64	750
	65 이상	700

충분섭취량과 권장섭취량을 기준으로 함.

*충분섭취량: 대상의 건강을 유지하하는 데 충분한 양을 설정한 것

*권장섭취량: 인구집단의 약 97~98%에 해당하는 사람들의 영양소 필요량을 충족시키는 섭취 기준



나의 튼튼한 뼈 지킴이



칼슘, 비타민 D로
튼튼한 뼈 만드어요!

