

骨粗しょう症 を防ぐ 食事の骨

とりたい栄養素

「カルシウム」

骨の材料になる

<乳製品>

牛乳、チーズ
ヨーグルト

<大豆製品>

豆腐、納豆

<その他>

小松菜、ひじき、
切り干し大根、
小魚

+

とりたい栄養素

「ビタミンD」

カルシウムの吸収を助ける

<魚介類>

鮭、ブリ



<きのこ類>

しいたけ、
きくらげ

+

日光浴

(15分程度)

ビタミンDを活性化

その他 とりたい栄養素

たんぱく質

…肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンK

…大豆製品、ブロッコリー

ビタミンC

…野菜、果物、いも



とりすぎに注意

「リン」

カルシウム

の吸収を妨げる

<加工食品>

インスタント食品
スナック菓子

