

実践！

骨を強くする食生活

カルシウムは日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。成長期にカルシウムが不足すると成長が抑制され、成長後に不足すると骨がもろくなります。さらに、カルシウムは吸収されにくい栄養素で、年齢とともに吸収率が低くなりますので、意識してとりましょう！

骨を強くする栄養素

ビタミンD

魚介、きのこ、卵など



ビタミンK

大豆製品、緑黄色野菜、海藻など



カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品など



マグネシウム

種実類(アーモンド、ごま等)

魚介、海藻など



たんぱく質

肉、魚、大豆製品、卵など



上手に組み合わせて摂りましょう

摂りすぎ注意！

リンを多く含む食品



リンを摂りすぎると、カルシウムの吸収を妨げます。リンを多く含む加工食品など、摂りすぎないように注意しましょう。

食塩

食塩を摂りすぎると、カルシウムの尿への排出を促してしまいます。

カフェイン・アルコール

カフェイン・アルコールも、摂りすぎるとカルシウムが体外に排出されてしまいます。



実践！ちょい足し カルシウム

