



骨について



No.2

骨を強くするポイント

① 毎日カルシウムを摂りましょう



- * 牛乳・乳製品・・・手軽に食べられ吸収率が良い
- * 魚介類・・・シラスやししゃもなど骨ごと食べられる小魚
- * 大豆製品・・・豆腐や生揚げ、納豆など
- * 緑黄色野菜・・・小松菜など青菜全般

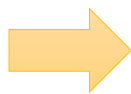


② 肉や魚、卵、大豆製品を食べましょう



* 骨の重要な成分であるコラーゲンが含まれるので、不足しないようメインの1品に加えましょう

③ カルシウムの吸収を高めるビタミンDを摂りましょう



- * 魚・・・特に鮭やさんま、さばなど
- * きのこと類・・・干し椎茸やきくらげなど



④ 骨の土台、コラーゲンを作るために必要なビタミンCを摂りましょう



- * 野菜や芋・・・ブロッコリー、菜の花、れんこん、じゃが芋など
- * 果物・・・レモン、キウイ、イチゴ、柿、オレンジなど

⑤ 骨の形成を促進するビタミンKを摂りましょう



* 緑黄色野菜、チーズ、ヨーグルト、納豆などの発酵食品

⑥ 運動など体を動かし、骨に刺激を与えましょう

