



骨づくり



骨は毎日少しずつ生まれ変わっています。強い骨づくりには毎日の食事と運動が大切です。

カルシウムを多く含む食品を毎日とろう

成長期の男子は 1000mg、女子は 800mg が推奨されています。スポーツ選手は発汗によりカルシウムが失われるため、その分のカルシウムも必要になります。

牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品	野菜・海藻類
牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク * 吸収力アップ 	しらす干し 桜エビ ししゃも いわし * 小魚に多い 	豆腐 納豆 厚揚げ 高野豆腐 	小松菜 カブの葉 干ひじき * 特に青菜全般に多い 

カルシウムの吸収を高めてくれる ビタミンDをとろう

魚やきのこに多く含まれています。

鮭 さんま かれい さば 	きくらげ 干し椎茸 
--	---



ビタミンCをとろう

骨の約 70%はカルシウム、約 20%はコラーゲン。コラーゲンをつくるためにはビタミンCが必要です。野菜や芋類、果物に多く含まれています。

キウイフルーツ オレンジ レモン
ブロッコリー ジャガ芋 さつま芋

ビタミンKをとろう

ビタミンKは骨の形成に必要な栄養素です。緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



加工食品の摂りすぎに注意！！

食品添加物に含まれるリンはカルシウムの排出を促進し、吸収を阻害します。摂りすぎには注意しましょう。インスタント食品・ハム・スナック菓子に多く含まれています。

