



未来の健康に投資！貯骨しよう

骨の健康のために摂りたいカルシウムは1日**700~800mg**。成人の平均カルシウム摂取量は500mgなので、下の写真の中からあと2~3個選んで、普段の食事にプラスしましょう♪ 特に、妊娠・出産で骨量が減った女性は、骨の吸収率がアップしている産後にしっかりカルシウムを摂ることで、体の回復を助け、骨粗鬆症を予防します。

カルシウム100mgを含む食品の例



一緒に摂れば吸収率UP！カルシウムの相棒

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にしてくれます。

魚類



きのこ



貯骨ワンポイント

●おススメは魚

骨も一緒に食べれば、カルシウムも摂れて一石二鳥！

●しいたけは日光に当てるとgood

しいたけは、紫外線に当てるとビタミンDが増えます。

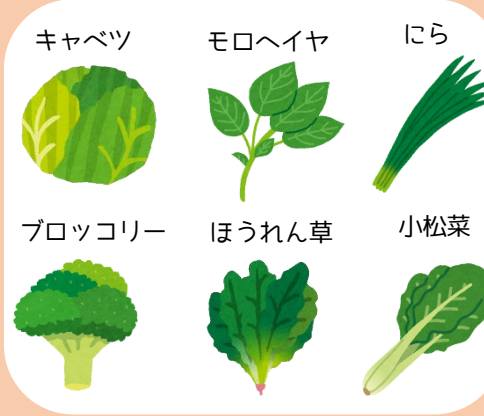
●冬は特にビタミンDを摂ろう

日光に当たることでも体内でビタミンDは作られますが、冬は不足しがち。食品からしっかり摂りましょう。

ビタミンK

カルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

野菜類



その他



貯骨ワンポイント

●おススメは納豆

納豆はカルシウムやたんぱく質も豊富に含むため、骨の健康のためにおススメの食品です。

●葉物野菜は油で調理

ビタミンKは色の濃い葉物野菜に多く含まれますが、油に溶けるビタミンなので、油を使った料理にすると良いです。