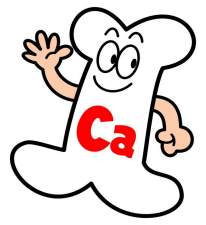


元気な骨をつくる食事のポイント



1 カルシウムをしっかり取る。

① 牛乳・乳製品



牛乳
ヨーグルト
チーズ
粉チーズ
スキムミルク

② 大豆・大豆製品



納豆・豆腐
厚揚げ・きなこ
油揚げ
高野豆腐
大豆

③ 青菜



小松菜・チンゲン菜
水菜・ほうれん草
大根・カブの葉
モロヘイヤ
春菊

④ 海藻・小魚



わかめ・ひじき・のり
しらす・ちりめんじゃこ
シシャモ・魚の缶詰め

カルシウムを多く含む4つの食品グループから、**偏りなくとる**ことが効果的な食べ方です。

2 カルシウムを骨に届ける栄養素をとる。

ビタミンD

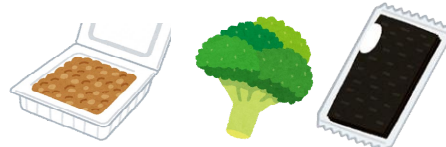
カルシウムの吸収を高める



魚・きのこなど

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる



納豆・緑の野菜・海藻類など

例) 肉料理→魚料理



例) きのこと・海藻類をプラス



ビタミンD・Kは
油と一緒にとると
吸収率アップ!



3 1日3食、栄養バランスよく食べる。

骨づくりには、カルシウムの他にも多様な栄養素が関わっています。

栄養バランスよく食べるためのセルフチェック法

「さあにぎやか(に)いただく」10食品群を活用しましょう。