


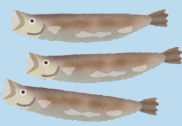







骨を守る栄養素って？

年々心配になる骨粗鬆症…。骨を守って骨粗鬆症を予防するためには、どんな栄養素を摂ればよいのでしょうか？







①カルシウム (1日 700~800mg)

…骨の材料になる栄養素です

 牛乳 1杯 220 mg	 ヨーグルト 1カップ 120 mg	 木綿豆腐 1/2丁 129 mg	 納豆 1パック 45 mg	 生揚げ 1枚 288 mg	 高野豆腐 20g 126 mg
 ししゃも 3尾 198 mg	 しらす干し 大さじ2 52 mg	 干しエビ 10g 710 mg	 小松菜 1/4束 162 mg	 乾燥ひじき 10g 100 mg	 炒りゴマ 小1 36 mg

②ビタミンK (1日 150µg)

…カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします

 小松菜 1/4束 200 µg	 ほうれん草 1/4束 162 µg	 ブロッコリー 1/4株 96 µg	 納豆 1パック 300 µg	 鶏モモ肉 1/2枚 35 µg	 干しわかめ 5g 33 µg
--	---	---	---	---	--

③ビタミンD (1日 5.5µg)

…カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にし、筋力を高めます

 しらす干し 大さじ2 6.1 µg	 鮭 1切れ 25.6 µg	 さんま 1尾 14.9 µg	 干し椎茸 2個 0.8 µg	 乾燥キクラゲ 2枚 1.7 µg
--	---	--	--	--