

骨を強くする食事とは？



骨の健康の維持や向上、骨粗鬆症予防にはタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK等の栄養素を積極的に摂ることが必要です。

タンパク質 タンパク質は骨の体積の50%ほどを占める



牛もも肉（脂身なし）、食パン、ごはん、マグロ赤身、紅鮭、納豆、豆腐（木綿）、卵、牛乳、ヨーグルト など

カルシウム 骨や歯の重要な構成成分



牛乳、チーズ、納豆、木綿豆腐、ししゃも、干しエビ、小松菜、モロヘイヤなど

ビタミンD 骨形成の促進作用、筋肉の合成も促進



きくらげ（乾）、しいたけ（乾）、まいたけ、あんこう きも、しらす干し など

ビタミンK 骨の代謝、骨の吸収を抑制、骨の形成を促進



納豆、モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草 など