

骨粗鬆症

骨にとって最も大切な栄養素はカルシウムです。

そのほかに、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKも摂りましょう。

- ① カルシウムの多い食品 { ちりめんじゃこ、ひじき、納豆、豆乳、切り干し大根、卵等は
毎日の食事に取り入れましょう。

① 魚介類、海藻

- ① イワシ、干しエビ、うなぎ

さけ、さば、わかさぎ

ちりめんじゃこ（ご飯にちりめんじゃこを振りかけて食べましょう）

- ② ひじき（毎日ひじきを食べましょう）

② 大豆食品

- ① 豆腐、厚揚げ、高野豆腐

- ② 納豆（毎日納豆を食べましょう）

③ 乳製品

- ① 牛乳、チーズ、ヨーグルト

- ② スキムミルク（天ぷら粉にスキムミルクを混ぜましょう）

アイスクリーム

④ 野菜

- ① 小松菜、チンゲン菜

- ② 切り干し大根

② たんぱく質

卵、肉、魚、豆、穀類

- ③ ビタミンD { ①腸管からのCa吸収を増やす）
②ビタミンDは日光を浴びると皮膚でつくられます。）
天気の良い日は外で過ごしたり、運動しましょう。
1日15分程度の日光浴も効果的です。
③魚やキノコに多く含まれています。

鮭、ウナギ、トロ、あん肝、しらす干し、イワシ（丸干し）、いくら、すじこ、
干しきくらげ、干しシイタケ

- ④ ビタミンK { ①骨形成を促進する
②緑の葉の野菜や納豆に多く含まれています。

納豆、キャベツ、小松菜、ほうれん草