

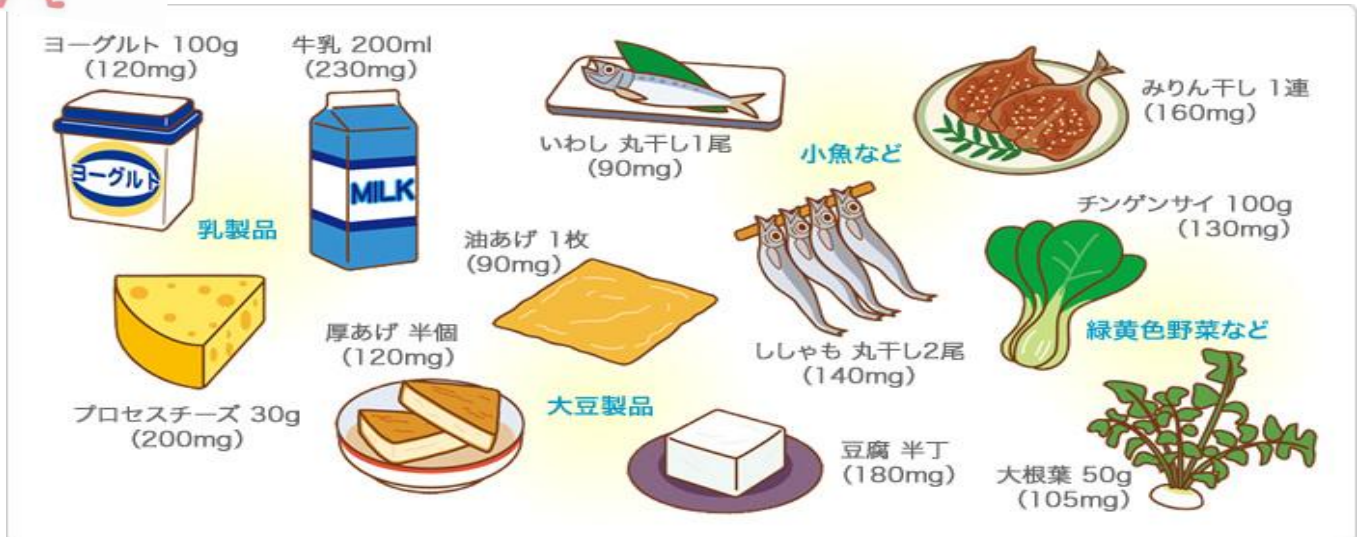
骨粗鬆症予防のための食生活



食事・運動・日光浴
で骨を丈夫に♪



骨の材料となる**カルシウム**を摂りましょう（推奨量 700～800mg）



(例) 牛乳コップ1杯 + 豆腐1/3丁 + いわし1尾、小松菜のお浸し1皿で【カルシウム約 700mg】



ビタミンDは
カルシウムの吸収を助けます



ビタミンKは
骨の形成や骨質の維持に働きます



マグネシウムは
カルシウムと共に骨を丈夫にします



薄味は骨の味方です



リン・アルコール・カフェインの取り過ぎや**喫煙**は骨に悪影響なので注意しましょう

