

栄養だより

第173号
2025年月3月7日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『骨を丈夫にする食品』

基本は、バランスのよい食事で適切なエネルギーと必要十分なたんぱく質を摂ることです！

プラスしてカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂りましょう

今回は、上記3つの栄養素を多く含む食品を紹介します

カルシウム

骨や歯を作るのに必要



牛乳・乳製品



大豆製品



海藻類



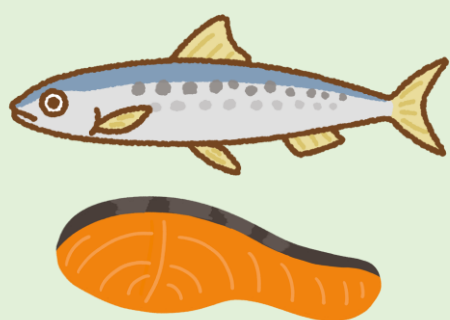
緑黄色野菜

ビタミンD

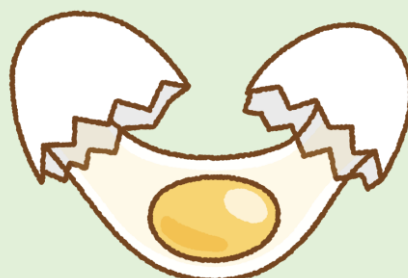
カルシウムの吸収を助ける



きのこ類



鮭・いわし
など魚類

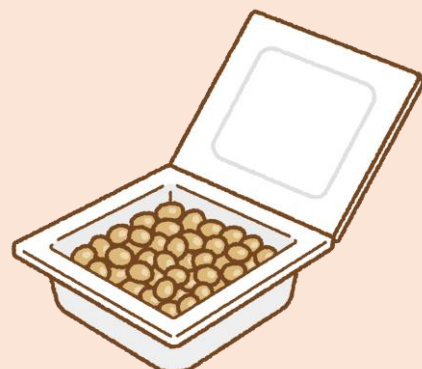


卵

ビタミンDは皮膚で日光浴(紫外線)により作られます！！
窓はUV(紫外線)カットされているものが多いので屋内ではなく、屋外で適度に日光浴をしましょう

ビタミンK

骨の形成を助ける



納豆



緑黄色野菜

