

カルシウムで骨を強くしよう！！

カルシウム

- ・ 99%のカルシウムが 骨や歯などに存在
- ・ 筋肉や神経を安定させる
- ・ 不足すると…
→ 骨粗鬆症や骨軟化症を
起こす



摂取のポイント

ビタミンKが豊富な緑黄色野菜やビタミンDが豊富なきのこ類と組み合わせてとるのがポイントです。

カルシウムが多い食品



牛乳



干しエビ



おから