

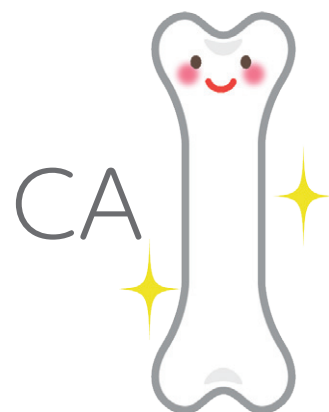
骨の健康大丈夫？

カルシウムが骨の健康維持に関わることは言うまでもありませんが、血圧や貧血、記憶能力とも関係がある栄養素ですので、不足しないよう、毎日の食事からしっかり摂る必要があります。

不足しやすい栄養素は、健康補助食品での補完が有効ですが、合成物のカルシウムサプリメントは認知症リスクとの関連性が指摘されていますので、カルシウムを多く含む食材の摂取により必要量を補うようにしましょう。

<骨粗鬆症に悪影響を及ぼすもの>

- ・リン・・・添加物として様々な食品に使用されているリン酸塩に注意!
- ・ナトリウム
- ・アルコール&カフェイン



カルシウムを多く含む食品



意識したい栄養素と含有食材

- 『ビタミンD』含有食材・・・魚介類、椎茸、きくらげ、きのこ類、牛乳など
- 『ビタミンK』含有食材・・・納豆、チーズ、肉類、卵、乳製品、ブロッコリーなど緑黄色野菜
- 『イソフラボン』含有食材・・・大豆、大豆製品、穀類、レーズン、果実類、ナッツ類
- 『ビタミンC&有機酸』含有食材・・・お酢、梅干し、果物類、野菜類
- 『アミノ酸』含有食材・・・肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、豆類、大豆・大豆製品

☆朝食や昼食におすすめ☆ たんぱく質を補える常備菜の例



炒り豆腐



ちりめん大豆



焼きししゃもと野菜の甘酢マリネ



菜の花と切り干し胡麻和え

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



魚類(ビタミンD)



きのこ類(ビタミンD)



卵・ブロッコリー(ビタミンK)



大豆製品(イソフラボン)



肉・魚、他(アミノ酸)



牛乳(ビタミンD・アミノ酸)



野菜(ビタミンC)



果物(ビタミンC)

骨の
サポート成分
(食品原料由来)