

骨の貯金、はじめませんか？

実は、日本で骨粗鬆症や骨折する方が年々増えています…
決して特別な病気ではなく、誰にでも起こりうるもの。

そこで！！毎日の食事に〇〇をプラスし、

未来の骨を強くできる

かんたん！

ちょ〜〜〜大切な秘訣をお教えしちゃいます♪

+ カルシウム

1 日の目安量：600～800mg

- ・牛乳コップ1杯（200ml）
220mg … 1 日分の 1/3！
- ・小松菜 半袋（100g）
170mg … 1 日分の 1/4
- ・キャンディーチーズ4個（20g）
約 130mg 1 日分の 1/5

毎朝牛乳を飲む習慣をつくろう♪

+ ビタミンD

1 日の目安量：9.0 μg

- ・いわし2尾（100g）
30 μg … 1 日分の 3.6 倍！
- ・鮭1切れ（80g）

↑イワシと同じ 3.6 倍！ さらに+

日光浴

夏 10～15分

冬 30分程度

+ たんぱく質

1 日の目安量 50～60g

- ・ささみ2本（100g）
約 25g … 1 日分の 1/2！
- ・卵1個（50g）
6g … 1 日分の 1/9

主食+主菜+副菜を意識しよう！

+ ビタミンK

1 日の目安量 150 μg

- ・納豆1パック（40g）
約 350 μg … 1 日分の 2.3 倍！！
- ・ほうれん草2株（100g）
270 μg … 1 日分の 1.8 倍

納豆1パックで1日分クリア！

皆で骨の栄養を毎日“コツコツ”貯めて、10年後骨富豪になろう！！