

すばる六甲 栄養だより

歳を重ねるごとに、骨密度の低下で骨がもろくなり、骨折や骨粗鬆症の原因になります。



必要な栄養素を補給して、丈夫で健康的な骨づくりをしていきましょう！



推奨される食品

乳製品や、魚、野菜など



カルシウムを多く含む食品はもちろん、ビタミン C やビタミン D もカルシウムの吸収を促進してくれるので必須です！

過剰摂取は避けたい食品

添加物の多い食品、カフェイン



カップ麺やハムなどの添加物の多い食品には骨密度を低下させるリンが多く含まれています。

日光浴も大切！



ビタミン D の合成は、日光を浴びるだけでも促進され、骨粗鬆症の予防の一つにもなっています。お天気のいい日は外に出て適度な運動を心がけていきましょう。

コーヒーなどに含まれるカフェインは、尿からカルシウムを排出してしまうリスクがあります。

