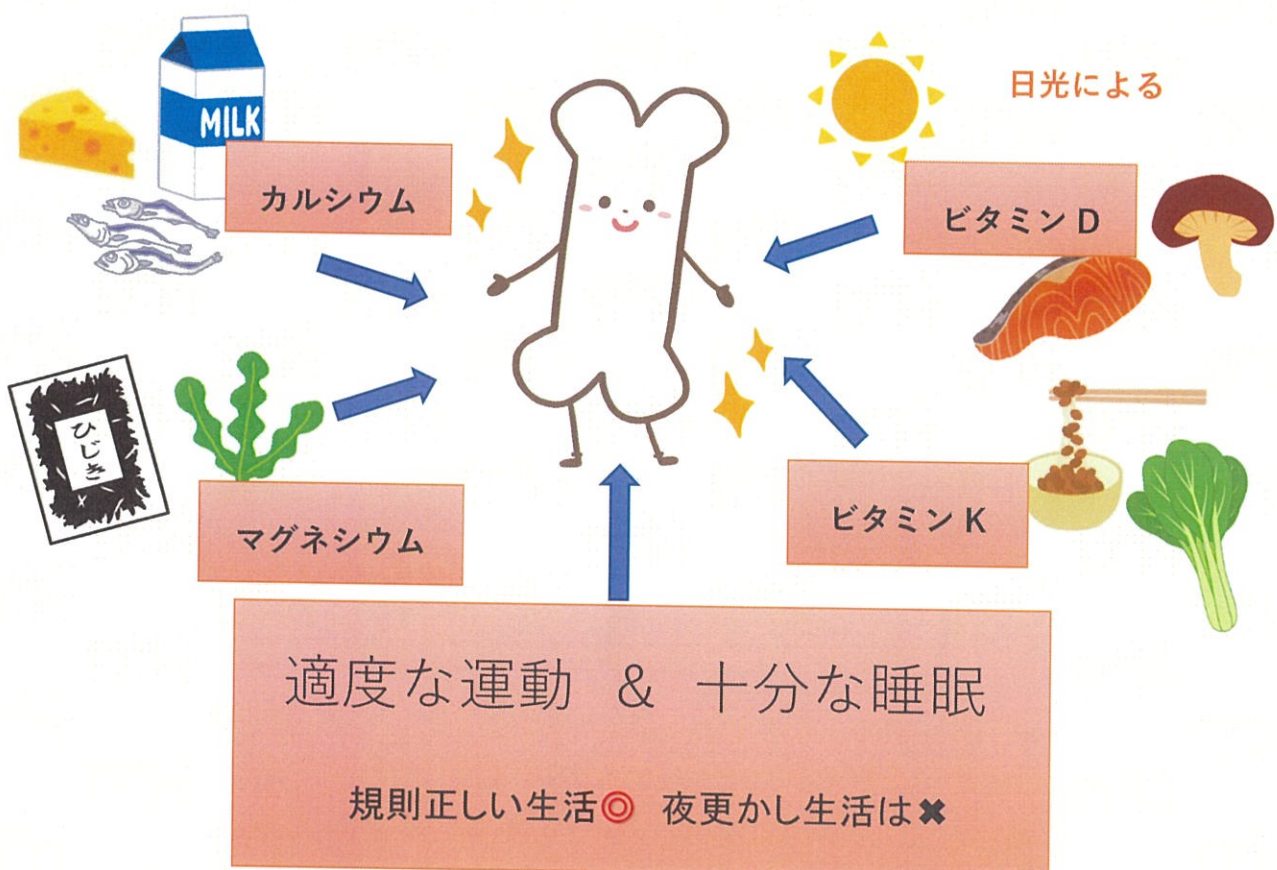


健康な骨と体を作るには、

栄養バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です！

骨を強くする栄養素はカルシウムだけではありません。ビタミン D やビタミン K、マグネシウムの摂取も必要です。さらにそれらの栄養素を活かす為に、十分なエネルギーとたんぱく質の摂取は不可欠です。こういった多様な栄養素を摂る為に1日3食をバランスよく食べるようにしましょう！



食事のみならず運動や睡眠も重要です。日光を浴びることにより皮膚でビタミン D が生成されます。規則正しい生活が基礎となり、丈夫で健康な骨が作られていくのです。

摂り過ぎに注意！

リンや食塩の過剰摂取はカルシウムの吸収を妨げます。
加工食品やインスタント食品、スナック菓子は摂り過ぎないようにしましょう。
また、アルコールやカフェインにも気を付けましょう。

