

# 骨粗しょう症予防

## のために摂りたい栄養

ご存知ですか？骨量のピーク

骨量は成長期に増加し、男女とも20歳頃がピーク。その後、40歳代から下降傾向になっていき、高齢になるほど骨粗しょう症になりやすくなります。骨量を維持するためにも、次の食材を意識してとりましょう。

### カルシウム

骨や歯の材料になる

【多く含まれる食材】  
乳製品、魚類、海藻  
大豆製品、ごまなど



### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

【多く含まれる食材】  
魚類、きのこなど



### ビタミンK

骨を作る働きを促す

【多く含まれる食材】  
納豆、緑黄色野菜、海藻類など



骨の健康のためには、食事と合わせて、ウォーキングや筋トレなど骨に刺激が加わる運動を行うことがおすすめです。

