



栄養科だより2月号



丈夫な骨をつくるには・・・？

骨をつくるにはカルシウム！なんて聞いたことありますか？
カルシウムは骨に関わる大切な栄養素ですが、それだけでは十分に力が発揮できません。カルシウムをとること以外にも大切なことを紹介します。

～カルシウムのはたらき～

- ①骨や歯を構成する
- ②体の生理機能を調整する



→イライラの解消、緊張の緩和など

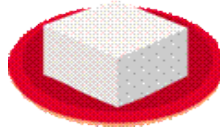
<多く含まれている食品>

牛乳・乳製品



コップ1杯
(200ml)
200mg

豆腐



2/3丁
(200g)
240mg

小松菜



80g
232mg

煮干し



10g
220mg

○カルシウムの1日の必要量：成人男性700～800mg 成人女性650mg

～さらに丈夫にするために～

1、ビタミンDと一緒に摂取

カルシウムの吸収を助ける

例：干しいたけ、鮭、うなぎ、卵 など



2、日光浴

日光中の紫外線が皮下でビタミンDをつくる



3、運動

運動をすると重力が刺激となり、骨の形成が高まる

意見・ご感想はピンクのユニフォームの栄養士まで！

星総合病院 栄養科