

ねえ、
知ってる？

ほねかつ

骨活クイズ①



Q.カルシウムの吸収を助ける食材はどれでしょうか



①ベーコン



②たくあん



③サケ

A. ③サケ

サケに多く含まれる**ビタミンD**には、
カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

日本人の
約98%が※1
ビタミンD不足
らしいわ…



※1 東京慈恵会医科大学研究より

ビタミンDを
多く含む食品

サケ

サバ水煮缶

アジ

まいたけ

鶏卵

干しシイタケ

など

①②のように塩分やリンを多く
含むものは、逆にカルシウムの
吸収を阻害します。

魚、きのこ、卵が代表格。
特に**魚**にはビタミンDが
たくさん含まれています！

食べてね！



ビタミンDは 日光に当たることにより、
体内でも生成することができます。

- ・1日15分程度の日光浴をする
- ・カーテンを開けて窓際で過ごす
- ・日焼け止めの使い過ぎに注意

