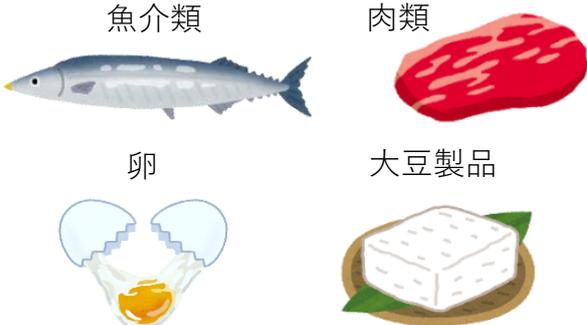


# 骨粗鬆症予防 ～カルシウムの吸収を助ける栄養素～

カルシウムは体内への吸収率が、**乳製品40%**・**魚介類33%**・**野菜19%**と、食品によって異なりあまり高くないため、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素と一緒に摂ることが大切です。

ビタミンD	ビタミンK
カルシウムの吸収を助けます。	カルシウムを骨にくっつけます。
	 <p>※脳や血管疾患で治療中の人は主治医に相談しましょう。</p>
マグネシウム	たんぱく質
骨の中に入るカルシウム量を調節します。	コラーゲンの原料となり、カルシウムを骨にくっつけます。
	 <p>※腎臓病で治療中の人は主治医に相談しましょう。</p>

**カルシウムの吸収を妨げる食品を摂りすぎないようにしましょう。**



**加工食品・食塩・アルコール**の摂取量が多いと、骨量を低下させてしまいます。  
摂り過ぎには注意しましょう！