

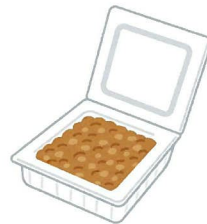
疲労骨折しにくい強い骨を作ろう！



骨の強度や質を高めるために**ビタミンK**を摂ろう。

ビタミンK

納豆、緑黄色野菜、海藻など



納豆はビタミンKも非常に多く含まれるため
1日1パックは食べるように心がけよう！



カルシウムを効率よく吸収させるために**ビタミンD**も摂ろう。

ビタミンD

きのこ類、魚介類、ビタミンDが強化されている乳製品など



炭酸飲料やインスタント食品はカルシウムの吸収を妨げるので避ける！

※骨の材料（カルシウムとタンパク質）も摂取しよう。

※ビタミンCの摂取も健康な骨づくりに役立ちます。