

# カルシウムを多く含む食品



## 1. 乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどは、最も代表的で、吸収率も高いカルシウム源です。1日にコップ1杯の牛乳を飲むことで、成人の推奨カルシウム摂取量の約30%を補うことができます。

## 2. 小魚（ししゃも、いわしなど）

魚の骨ごと食べられる小魚は、カルシウムが豊富で、特に骨を強くするために効果的です。ししゃもやいわしの缶詰なども効果的です。

## 3. 野菜（小松菜、ブロッコリー、ほうれん草）

野菜の中でも、小松菜やブロッコリー、ほうれん草はカルシウムが多く含まれています。ただし、野菜に含まれるカルシウムは乳製品に比べると吸収率が低いので、バランスよく摂取することが大切です。

## 4. 豆類（大豆、豆腐など）

大豆や豆腐は、カルシウムを含む良質な植物性タンパク質源です。特に豆腐や納豆などの大豆製品は、調理せずにも食べられる取り入れやすい食品です。

## 5. ナッツ類

アーモンドやクルミなどのナッツ類にもカルシウムが含まれています。間食として手軽に取り入れましょう。

# ビタミンDを多く含む食品



## 1. 魚介類（サーモン、マグロ、サバなど）

魚介類はビタミンDの豊富な供給源です。特に脂肪の多い魚（サーモン、マグロ、サバなど）は、ビタミンDを多く含んでいます。

## 2.きのこ類（しいたけ、マッシュルームなど）

きのこ類もビタミンDの供給源です。

## 3.卵黄

卵黄にはビタミンDが含まれています。朝食やおやつとして、卵料理を取り入れることで、手軽にビタミンDを摂取することができます。

## 4.日光浴

ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されます。