

カルシウムと一緒に摂りたい栄養素

ビタミンDの働き

- ①食事からのカルシウムの吸収しやすくします。
- ②血液中のカルシウムのバランスを整えて、骨の健康を保ちます。
- ③食事からとるカルシウム量が少ないときは、尿から出て行く量を少なくして、体内のカルシウム量を保ちます。

ビタミンDの摂取目安量(日本人の食事摂取基準2015年版より)
成人：5.5μg以上

ビタミンDの豊富な食品

食品名	いわし	さけ	さんま	さば
例 一食の 目安量 ビタミンD 含有量	 1尾(80g) 26.0μg	 1切れ (100g) 22.0μg	 1尾(100g) 15.6μg	 1切れ (100g) 8.8μg
うなぎ(蒲焼)	ぶり	かれい	干しいたけ	鶏卵
 1/2串(80g) 7.6μg	 1切れ (80g) 6.4μg	 1切れ (150g) 6.0μg	 2枚(16g) 2.0μg	 1個(53g) 1.0μg

ビタミンDはビタミンD2とビタミンD3の総称です。
動物性食品に含まれるビタミンD3は
植物性食品に含まれるビタミンD2よりも働きが強いと言われています。
また、ビタミンDは日光を浴びることで紫外線により皮膚で作られます。
日焼け止めを塗らずに洗濯物を干したり、
朝起きたらカーテンを開けたりするなどの習慣を作りましょう。



ビタミンKの働き

ビタミンKはカルシウムを取り込み、骨を丈夫にする働きがあります。
また、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きもあります。

※ワルファリンカリウムを服用されている方は、
医師または管理栄養士にご相談ください。

ビタミンKの摂取目安量
(日本人の食事摂取基準2015年版より)
成人：150μg以上

ビタミンKの豊富な食品

食品名	モロヘイヤ	ひきわり納豆	納豆	春菊	にら
例 一食の 目安量 ビタミンK 含有量	 1/2束(50g) 320μg	 1パック (40g) 372μg	 1パック (40g) 240μg	 1把(25g) 110μg	 1/3束(30g) 99μg

これらの食品を上手く活用して、
骨の健康を食事から
支えていきましょう。

