

骨を強くする食べ合わせ

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、

- ①カルシウム（骨の主な成分）
- ②ビタミンD（カルシウムの腸管からの吸収を促進）
- ③ビタミンK（カルシウムが骨になる際に必要）の3つです。

カルシウムは乳製品や小魚、豆腐、小松菜などに豊富に含まれていますが、特に乳製品は他の食材に比べてからだへの吸収率が高いといわれています。また、**ビタミンDをとるためには魚がおすすめです**です。日本人はビタミンDの9割を魚からとっており、カルシウムも同時に取れます。**ビタミンKはほうれん草などの緑色の濃い野菜や納豆に多く含まれます。**

これらの栄養素を効果的にからだに取り入れるためのポイントは「**ビタミンDとビタミンKは油脂に溶け込んで効率よく腸管から吸収される**」ことです。**油で炒めたり揚げ物にしたり、サラダにはドレッシングをかけるなどの工夫で、ビタミンDとビタミンKの吸収率が上がります。**

〈おすすめメニュー 鮭とブロッコリーのチーズ焼き〉
鮭(ビタミンD)をソテーし、茹でたブロッコリー(ビタミンK)と皿に並べ、チーズ(カルシウム)をふりかけて加熱する。

