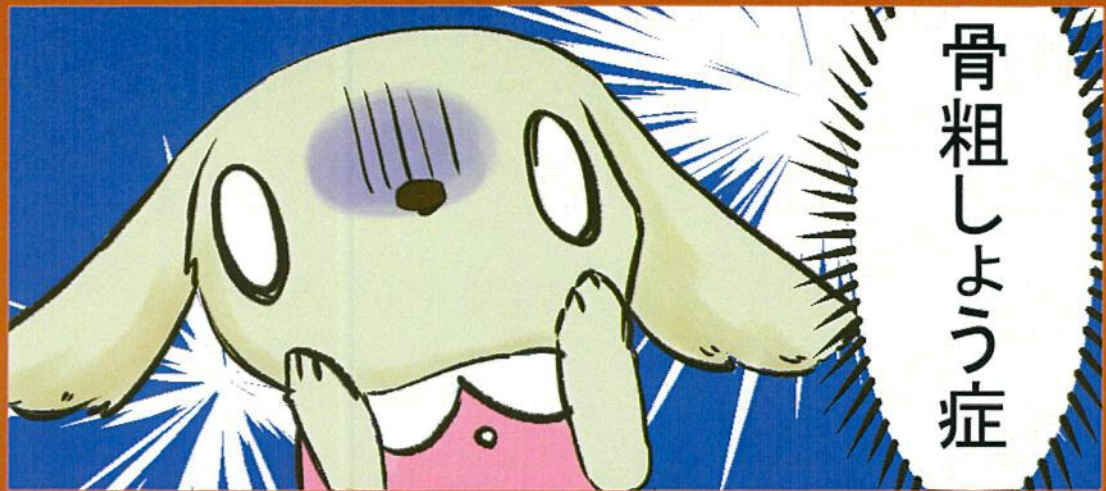


# 骨粗しょう症

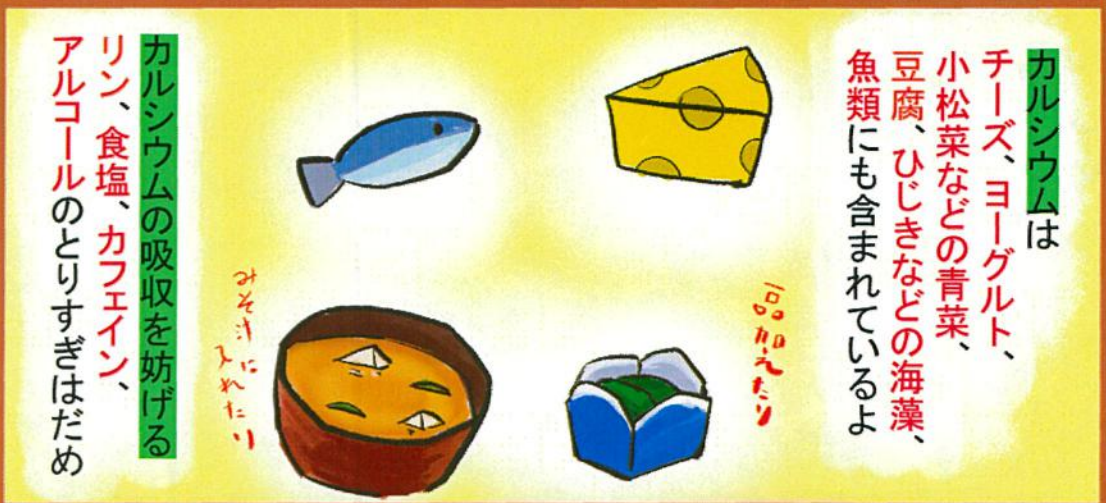


骨粗しょう症



骨粗しょう症だなんて…  
牛乳を  
たくさん飲めば  
いいのかな？

カルシウムだけじゃなく  
カルシウムの吸収を助ける  
ビタミンDとビタミンKも  
とろう

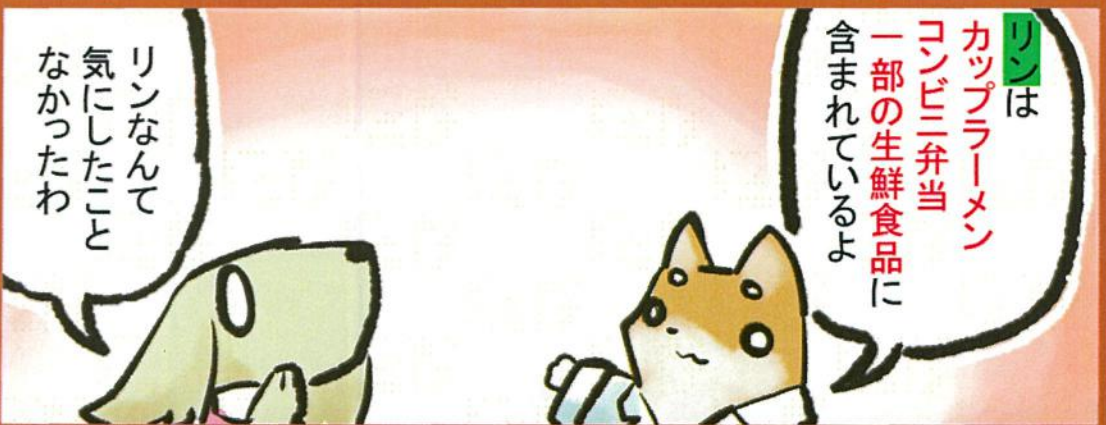


カルシウムは  
チーズ、ヨーグルト、  
小松菜などの青菜、  
豆腐、ひじきなどの海藻、  
魚類にも含まれているよ

カルシウムの吸収を妨げる  
リン、食塩、カフェイン、  
アルコールのとりすぎはだめ

みそ汁に  
入れたら

100%カルシウム



リンは  
カップラーメン  
コンビニ弁当  
一部の生鮮食品に  
含まれているよ

リンなんて  
気にしたこと  
なかったわ