



2017年6月・7月号

カルシウムとビタミンD

カルシウムは骨や歯の構成に重要な役割を持ち、歯の健康を維持するには非常に重要な栄養素です。カルシウムが多く含まれているのは、牛乳やチーズなどの乳製品、魚介類、ひじき、パセリなどの緑黄色野菜があります。

しかし、カルシウムはそのままと体内に吸収されにくい栄養素であり、吸収率を高めるためには別の栄養素と一緒に摂取する必要があります。

このカルシウムの吸収を助ける働きをするのがビタミンDです。ビタミンDを多く含むものは、いわしやさんまなどの青魚、きのこ類、卵です。これらの食品と一緒にカルシウムをしっかり摂取しましょう。



適切な歯磨きや歯科医院でのケアに加えて、骨や歯にとって大切なカルシウムとビタミンDを摂取しましょう。

栄養士 大塚香奈子

6月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					