

コツコツ作ろう 元気な骨!!

骨に必要な栄養素としてカルシウムが有名ですが、他にも必要な栄養素はたくさんあります。

カルシウム以外にもたんぱく質、ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンKなどが含まれる食品を摂取することで効率よく骨が作られます。

食品例



肉類



さかな



牛乳



たまご



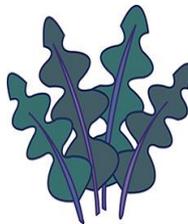
豆類



緑黄色野菜



柑橘類



海藻類



ハムやソーセージ、インスタント麺、お菓子などの加工食品や白砂糖を多く含む食品、カフェインは大切な栄養素の吸収を妨げるため、摂り過ぎには注意しましょう！



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●		-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00

☎ 0296-21-5880

〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1



NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科の
Instagram を開設しました！
当院の休診日や最新の情報を
お知らせいたします。
ホームページもあります！

当院でも骨粗鬆症の検査や治療ができます！
お気軽にご相談ください。