

リハビリ通信



今回から、宮若デイクエア通信「**デイ通**」は「**リハ通**」と名称を改めてお届けするところになりました！
内容によりパワーアップして、引き続きお読みくださる方に様々な記事をお届けしていきたいので、ご一読よろしくお願い致します！

今回は骨折知らずの最強の骨を手に入れる方法について伝授しましょう！！
段々歳を重ねてくると、骨がもろくなりますよね 😞 大きな原因の1つとして、カルシウムが足りていないからです。そんなのわかってるよ」という方もいらっしゃるかと思いま

では、どのようなことを心掛ければいいのかというと、
① **食事の際にカルシウムと一緒に摂る**
② **特に午前中に日光を浴びる**

たったこれだけです。カルシウムは1日に**650mg**必要だと言われている。日光を浴びると食事から摂取したカルシウムを体内に取り込みやすくなります。**食事の際に気を付けてカルシウムを摂る事、太陽光を浴びること**を心掛けてみて下さい！それでは、良い骨作りを！

☆下部にカルシウムを多く含む食べ物を載せてます！是非ご覧下さい！

文責 山田有太

レッツ骨作り！



食品名	目安量	カルシウム (mg)
《乳製品》		
牛乳	1カップ	200
ヨーグルト	1カップ	220
プロセスチーズ	1切れ (30g)	90
スキムミルク	大さじ1	66
《大豆加工品》		
おから	1/2カップ	65
木綿豆腐	1/3丁	120
納豆	ミニパック (30g)	27
高野豆腐	1枚 (15g)	89
《青菜》		
小松菜	1/4束	290
青梗菜	1束	130
大根の葉	50g	105