

同伴者のみなさんへ
骨を強くする！
ビタミンD



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 神尾 光生

Q 骨を強くするために必要な**ビタミンD**が多い食べ物はどれでしょう？

- ①サケ ②なっとう ③ラーメン ④しいたけ ⑤トマト

答えは下をチェック↓

ビタミンDで強い骨と元気なカラダを作ろう！

ビタミンDは骨を作るために必要なカルシウムの吸収を助けるはたらきをします。ビタミンDが足りないと、身長が伸びにくくなったり、骨が弱くなって骨折などのケガにもつながります。ビタミンDは魚・きのこ・卵などに多く含まれているため、これらを毎日の食事に取り入れてみましょう！また、ビタミンDは太陽の光を浴びることで体内で作られるため、適度に外で遊んだり運動することも大切です。

北辰水産の
情報はコチラ



ビタミンDを多く含む主な食品



サケ



サバ



イワシ



しいたけ(きのこ)



たまご(卵黄)



しらす干し

など

太陽の光を浴びる
ことも有効です！



A

①サケ、④しいたけ