

自習室23の表

骨に良い食品・摂り過ぎを避ける食品

おすすめ	摂り過ぎを避ける
<u>カルシウムを多く含む</u> 乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品	<u>リンを多く含む</u> 加工食品・一部の清涼飲料水
<u>ビタミンDを多く含む</u> 魚類・きのこ	<u>食塩</u>
<u>ビタミンKを多く含む</u> 納豆・緑色野菜	<u>カフェインを多く含む</u> コーヒー・紅茶
<u>たんぱく質</u> 肉・魚・卵・豆・牛乳・乳製品など	<u>アルコール</u> ビールなら 750ml 以下 日本酒なら1.5合以下
<u>果物と野菜</u>	