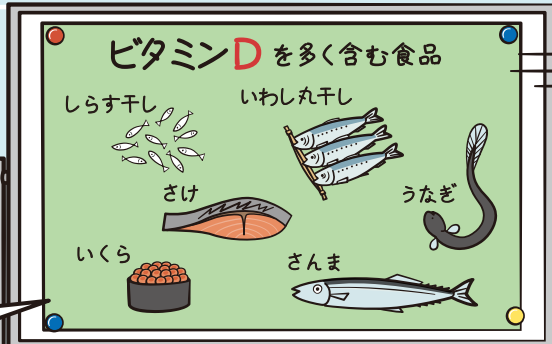




ビタミンDの必要性

ビタミンDの主な役割に  
カルシウムやリンの吸収を  
助けることが挙げられます



つまりせっかく  
カルシウムを摂っても  
ビタミンDが不足していたら  
骨を作ることが、うまく  
出来なくなってしまうのです

ガラガラガラ

介護栄養の専門家 佐々木 淳 先生  
(医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長)



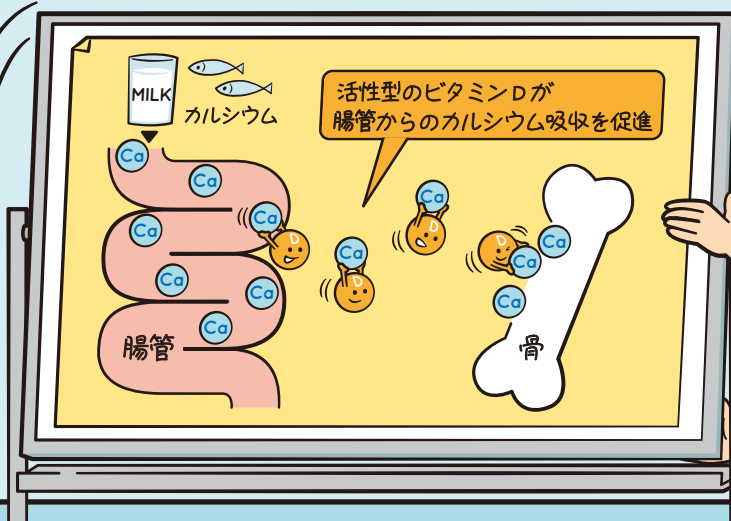
いいえ!

実は、高齢者ほど  
ビタミンDを  
ちゃんと摂る  
必要があります!

私はもう背が伸びないから  
そんなに摂らなくても  
いいかな...

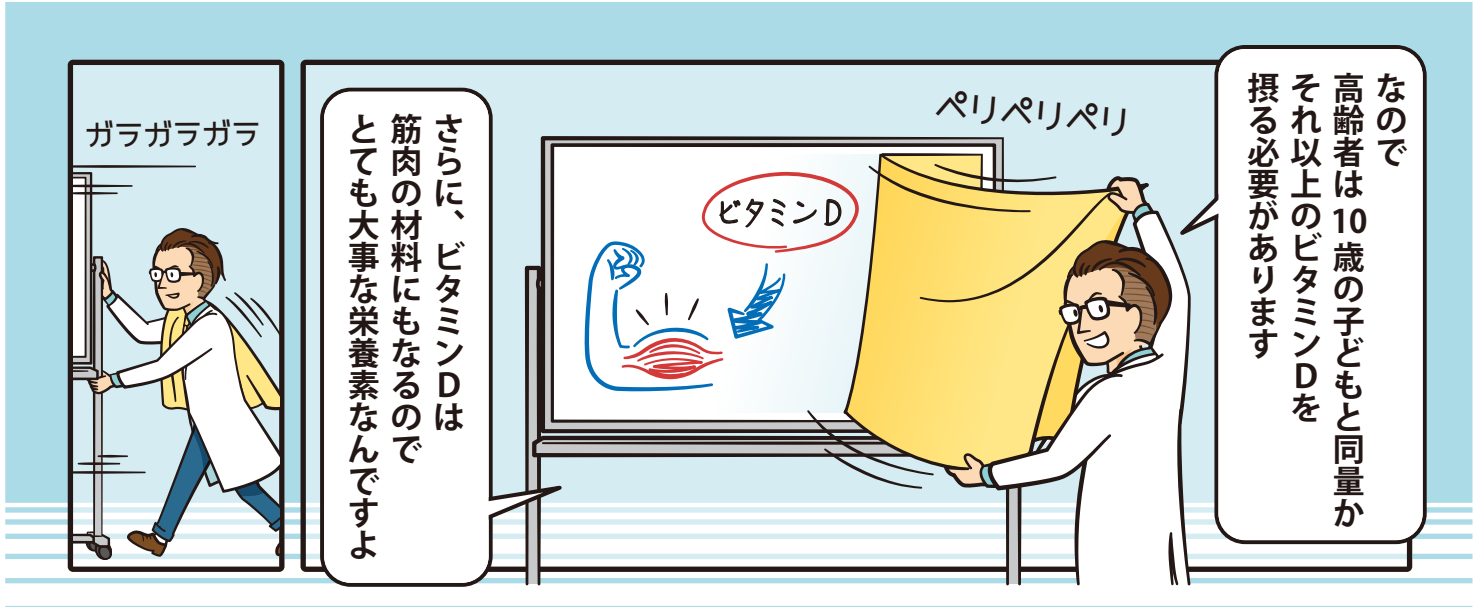


特にめいちゃんは  
どんどん背が伸びているから  
ビタミンDもちゃんと  
摂らなきゃだめね



クルンッ

ビタミンDが腸管からの  
カルシウム吸収を促進しています  
そのため、ビタミンDが  
不足してしまうと、骨が柔らかく  
なってしまいます



なので  
高齢者は10歳の子どもと同量が  
摂る必要があります

さらに、ビタミンDは  
筋肉の材料にもなるので  
とても大事な栄養素なんですよ

