

とりにすぎに注意したい食品

とりにすぎるとカルシウムの吸収を妨げたり、排出を促したりすることがあります。

- * アルコール
- * カフェイン
- * リン
- * 食塩
- * サプリメント



カルシウムをサプリメントでとる場合も、用量を守ってとりにすぎないようにしましょう。

気を付けたい生活習慣

- * 喫煙
- * 過体重
- * 無理なダイエット
- * 過度の飲酒
- * 転倒による骨折

