



11月8日は「いい歯の日」です。強い歯を作るには、たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・Kなどが関係しています。

たんぱく質は、歯の土台を作り、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムの定着を支えます。カルシウムは骨や歯を作っているだけでなく、血管内で血流を維持したり、筋肉を動かしたりするなど、身体の中で重要な役割を果たしています。

長かった夏もようやく終わりを迎え、昼夜の寒暖差が感じられ、肌寒さを覚える季節になってきました。

冬野菜を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

カルシウムを多く含む食材（骨の材料になる）



ビタミンDを多く含む食材（カルシウムの吸収を助ける）



ビタミンKを多く含む食材（骨を丈夫にする）



ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます！ぜひ登録お願いします♡

