

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	タンパク質
牛乳、スキムミルク、 チーズ、ヨーグルト、 干しエビ、 小魚（丸干しイワシ、ちりめんじゃこ、シシャモ等）、 大豆製品（もめん豆腐、納豆、油揚げ等） 野菜（水菜、小松菜等） など	干ししいたけ等のキノコ類、 鮭、にしん、サンマ、ウナギ、カレイ、タイ、ブリ、しらす干し、鶏卵、キクラゲ など	発酵食品（納豆、キムチ等）、味付け海苔、 ほうれん草、小松菜、春菊、しそ、 ブロッコリー、乾燥わかめ、ひじき、がんもどき など	まぐろ（赤身） かつお、 豚ヒレ肉、牛ヒレ肉、 鶏もも肉、 納豆、牛乳、鶏卵 など