

				
연어	살구	두부	오렌지	콩
				
아몬드	참깨	브로콜리	달걀	버섯
		kHz 비타민 D 참(지) 비타민 K 가 풍부한 음식		
청경채	병아리콩		갯류 식물	모짜렐라
				
케일	서양 자두	천연 요구르트	뼈있는 정어리	강화 식물성 음료
				
일반 또는 건조 두부	흰 강낭콩	경질 치즈	무지방 우유	페타 치즈

뼈 건강을 위해 나아가자

균형잡힌, 뼈 건강에 좋은 식이 습관은 골다공증 예방의 시작입니다.

칼슘, 단백질, 비타민 D 등의 뼈 건강에 좋은 영양소를 당신의 하루 식단에 추가하세요!



방문하여 주세요:
www.worldosteoporosisday.org

세계골다공증의날
10월20일

