

骨を丈夫にするために！

カルシウム+ビタミンDなど+日光+運動 が必要です

硬く見える骨も実は活発に新陳代謝を繰り返しています。加齢により骨量は減少していきますが、体内ではたえず古い骨は破壊され、新しい骨が作られています。骨づくりを怠れば骨粗しょう症になり、将来要介護のリスクが高まります。そのリスクを少しでも回避するために、骨づくりに欠かせない栄養素の補給や日光浴・適度な運動をおすすめします。

骨づくりのための主要な栄養素

カルシウム

*骨の材料になる

主な食品：牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、青梗菜、大豆製品 など



ビタミンD

*カルシウムの吸収を高める

主な食品：鮭、うなぎ、サンマ、メカジキ、カレイ、しいたけ、きくらげ、卵 など



ビタミンK

*カルシウムの骨への沈着を助ける

主な食品：納豆、ほうれん草、青梗菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ など



+ (プラス)

良質のたんぱく質・マグネシウム・ビタミンCも必要です！

日光

日光浴でビタミンDが作られます。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。

冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です

運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギングなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。

*骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。