

## ～ 丈夫な骨をつくる生活習慣について ～

私たちの骨量は、成長期に増加し、20歳前後にピークを迎えます。その後加齢や生活習慣など様々な要因により骨密度は低下してきます。

骨そしょう症は、高齢の女性などに多いと思われがちですが、偏った食生活や運動不足によって、最近では年齢、男女を問わず起こることが分かっています。

丈夫な骨をつくるには日頃から運動習慣を身につけ、バランスの良い食生活を意識することが大切です。

### 1 食事

1日3食、バランスよく食べることを心がけましょう。そのうえで、丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識してとりましょう。

#### カルシウム

吸収率の高い乳製品を中心に小魚や大豆製品、海藻、緑黄色野菜もとりましょう

#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける役割があります。魚やきのこで補いましょう。

#### ビタミンK

カルシウムの沈着を助ける役割があります。納豆や緑黄色野菜で補いましょう

### 2 運動

骨は何歳になっても運動によって強くすることができます。

足踏み、ウォーキング、階段の上り下り、かかと落としなどは、骨への刺激となり、骨を強くする効果が期待できます。

#### かかと落とし



(1日50回が目安)

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



#### 日光浴でビタミンDがつけられる

適度に日光に当たるようにすれば、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、強い骨をつくるのに役立ちます。

1日15分程、日光に当てれば十分ですので適度な日光浴を心がけてください。

加えてウォーキングなどの運動を行うとさらに効果的です。

### ★ 栄養コーナー ★

#### カルシウムを摂るのにおすすめなのは

牛乳、乳製品です

乳製品には吸収率の高いカルシウムが豊富に含まれています。また野菜や卵と一緒にとるとカルシウムが吸収しやすくなり、より効果的です。

牛乳が飲めない人はスキムミルクや他の乳製品を料理などで利用しましょう。