

栄養だより Vol.6



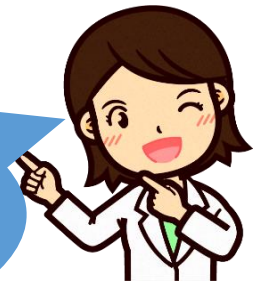
丈夫な骨をつくろう！コツコツ貯めるカルシウム

骨には身体を支える器官を保護する大切な役割があります。
主な構成成分は**カルシウム**で、食事から十分な栄養を摂ることが丈夫な作りには骨欠かせません。十分なカルシウムを摂れないと、骨はもろくなってしまいます。また筋肉と同じように、骨は使わないと衰えてしまい、骨折のリスクが高まります。骨折は高齢者にとって寝たきりになる原因の1つであるため、予防が何より重要です。



代表的な骨の病気として「骨粗鬆症」があります。
骨粗鬆症とは、骨密度が低下して骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気で、少しの衝撃でも骨折しやすくなってしまいます。

骨粗鬆症と聞けば高齢者に多いので、若い方は自分には関係ない！と思うかもしれませんが、丈夫な骨は急に作られるものではなく、日頃の食事・運動・日常生活の影響を受けます。気付いたら弱い骨になっていた！なんていうこともありますので、今から強い骨作りを意識していくことが大切です。



骨を強くするポイントは3つ！？運動・食事・日光浴です。

食事について・・・

★骨を作るため欠かせない栄養素は・・・	① カルシウム （骨の材料）
	② ビタミンD （カルシウムの腸管からの吸収を助ける）
	③ ビタミンK （体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要）の3つ。



カルシウムは、乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。
乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収効率が高い!?
野菜類は吸収率が悪いのですが、
乳酸製品や小魚、大豆製品と一緒に摂ることで吸収率アップ!

ビタミンDは、腸でのカルシウム吸収を助けます。
魚類や干し椎茸などのきのこ類に多く含まれていますが、
日光に当たることによって体内でもビタミンDは合成されます。
直射日光でなくても合成されますので、
木漏れ日の下でのお散歩や窓ぎわでの読書など、程よい日光浴も大切です。



ビタミンKは骨を作る働きを促します。納豆、緑黄色野菜、卵などに多く含まれています