

コツ コツ 骨骨、カルシウムで 骨を丈夫にしよう！

皆さんは骨の健康のために何かしていますか。骨は体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄えるとても大切な役割を担っています。今回は、カルシウムと骨の健康についてお伝えします。

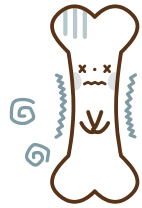


カルシウムの働き

カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きがあります。カルシウムが不足すると、体は必要なカルシウムを骨を溶かして補うため、骨や歯が弱くなり、骨折や歯のトラブルが起こりやすくなってしまいます。

骨量は20歳前後をピークに減少

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。これを過ぎると骨量は年齢と共に減少していくので、将来の十分な骨強度を保つためには、20歳前後までにカルシウムなど骨を作る栄養をしっかりとることが大切です。また、高齢の女性に多いと思われる骨粗しょう症ですが、偏った食事による栄養不足や運動不足により、年齢・性別を問わず起こることが分かっています。



骨を強くする4つのポイント

①バランスの良い食事

カルシウムの吸収率には、他のミネラルとのバランスが影響します。主食・主菜・副菜をそろえ、カルシウムとともにビタミンDやたんぱく質など、他の栄養素もバランス良くとりましょう。

②ビタミンDで効率アップ

ビタミンDにはカルシウムの吸収や定着を助け、カルシウムが排出されるのを防ぐ働きがあります。ビタミンDは日光を浴びることで体内でも作られます。適度に日光を浴びることも心がけましょう。

<カルシウムを多く含む食材>

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、
葉物野菜、海藻類



<ビタミンDを多く含む食材>

魚(鮭・サンマなど)
きのこ類(干し椎茸、きくらげなど)



③加工食品(リン)のとりすぎに注意

リンは、骨や歯の正常な発達に必要な成分ですが、過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。近年は、加工食品の食品添加物として使われているリン酸塩の摂取が多くなっています。インスタント食品、ハムやソーセージなどの加工食品、お菓子や清涼飲料水をとることが多い人は注意しましょう。

④骨に刺激を

骨をつくる細胞は、重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで活性化し、強さを増します。ウォーキングやジョギングなど、かかるとに刺激を与える運動がおすすめです。日常生活の中でできるだけ運動量を増やすように心がけましょう。

リンは、魚介類や穀類、卵、乳、豆などに広く含まれているため、不足することはほとんどありません

骨粗しょう症の診断を受けている人や関節に痛みがある人、高齢の人は、主治医の指示に従ってください

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)