

コツコツ目指そう！骨太生活 ～骨太は1日にして成らず～



骨粗鬆症を紐解くには…**鬆**に注目



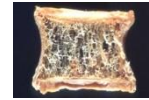
←「す」の状態



骨粗鬆症

読み方：す しょう

意味：野菜や果物、煮すぎた豆腐などに穴ができること。
松の葉の重なりから向こう側が透けて見える様。



骨に「す」が入ったようにスカスカになった状態

骨粗鬆症予防のポイントは4つ

①カルシウムを多く含む食べ物を食べる

カルシウムを多く含む食べ物

魚・小魚（丸ごと食べられるもの）



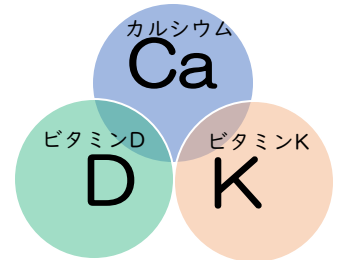
青菜野菜



乳製品



大豆製品



Ca カルシウムをたくさん摂る
D カルシウムの吸収を高める
K カルシウムを骨に取り込む

カルシウムを
たくさん摂って
吸収率を
高めて
取り込む



②カルシウムの吸収を高める食べ合わせをする

ビタミンDを多く含む食べ物

魚・小魚



きのこ類

たまご

きのこ類

たまご

ビタミンKを多く含む食べ物

納豆



干しわかめ



鶏肉



青菜野菜



③コツコツ運動する

毎日の運動で骨に刺激をあたえることで骨の形成が促されます。

ポイントはリズム♪♪♪

ウォーキングや水中 ウォーキング、軽いジョギングなど、トントンとリズムを刻むような連続運動が骨に刺激を与え骨の形成がアップ！！

④日光を浴びる

骨の形成には日光浴は欠かせません。両手の甲くらいの面積に15分、もしくは日陰で30分位でOK！

それ以上浴びてもビタミンDが作られる量は増えません。

屋外でウォーキングすることは骨の形成にも効果があるんですね。



コツコツ食べてコツコツ運動が骨太への近道！！今日からコツコツ続けましょう。

