

# 冬

1.2月号

# 栄養だより

vol.33

© 岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2019年 1月)

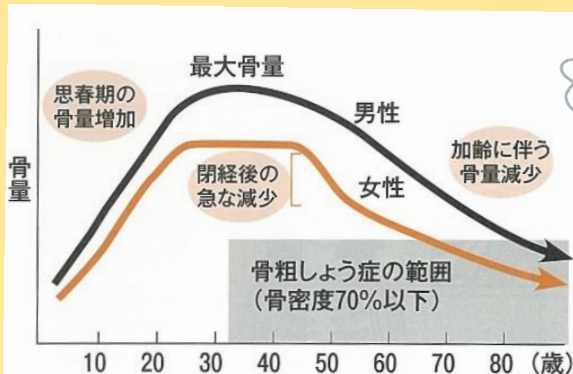


テーマ:『骨活』をしよう



## 骨量は、加齢とともに減少します 骨粗しょう症

骨の強さが低下して、(骨がスカスカ)  
僅かな外力でも骨折を起こしやすくなる病気



## 骨を守る、『骨活』3つのポイント!

### 1 食事でカルシウム、ビタミンD、Kを積極的に摂るべし

骨の材料となる  
**カルシウム**



カルシウムの吸収を助ける  
**ビタミンD**



骨の形成をうながす  
**ビタミンK**



たんぱく質の摂取が少ないと、骨密度低下を助長するので『肉・魚・卵・大豆製品』も、しっかり食べましょう

### 2 骨に負荷のかかる運動をするべし

負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、骨が強くなります



目的	運動内容
骨の貯金	・骨や筋肉に負荷がかかる運動 ・ウォーキング
転倒防止 (60歳以降)	・筋カトレーニング ・バランス訓練

### 3 日光浴をするべし

紫外線を浴びると、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が体内でつくられます



過度な飲酒を避ける、禁煙をすることも大切です!

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

