

令和も元気で過ごすために… No.5

2020年1月発行

今までは、転倒の要因や転倒しない為の身体作り等を中心にご紹介してきました。

今回は『丈夫な骨を作る栄養素』をテーマにお伝えします。

食事を通して骨が弱くなることを予防し、たとえ転倒してしまっても『骨折しない身体作り』につなげていきましょう。

《骨に大切な3つの栄養素》⇒ 骨のゴールドトライアングル

○カルシウム：骨や歯の材料になる

骨に欠かせない栄養素であると同時にあらゆる細胞の機能や神経の伝達に不可欠な物質。常に血液中に一定濃度が保たれている必要があります。

カルシウムを多く含む食品：乳製品・海藻・小魚・桜エビ など



○ビタミンD：腸でカルシウムの吸収を高める

腸管からのカルシウムとリンの吸収を助け、血液中のカルシウム濃度を高めて骨の形成や骨の石灰化を促進します。ビタミンDが不足すると子供の骨の成長を妨げたる要因になったり、骨粗しょう症の原因にもなります。

ビタミンDを多く含む食品：白きくらげ・イワシの丸干し・鮭など



○ビタミンK2：カルシウムの骨への沈着を助ける

骨の強化に役立つ脂溶性ビタミン。ケガをした時には傷を塞ぐ血液凝固作用があります。不足すると出血を起こしやすくなったり、骨粗しょう症の原因にもなります。

ビタミンK2を多く含む食品：納豆

※脂溶性ビタミンとは？⇒水に溶けにくく、油に溶けやすい性質のビタミンです。

油を使って調理することで体内での吸収率がアップします。

