

『カルシウム』

骨を強くするカルシウムの秘密



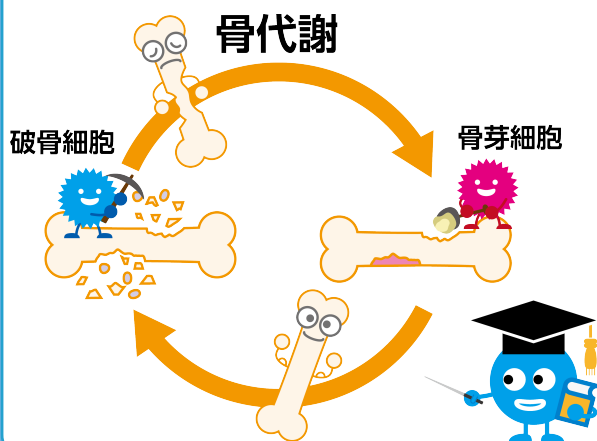
1. カルシウムが必要な理由
2. 骨にダメージを与える習慣
3. 骨を育てる栄養素
4. 毎日の食事で「骨活」

「骨粗しょう症」や「骨折」は、高齢者だけの問題ではありません。20代～40代のうちから骨の健康を意識し、しっかりとした骨密度を保つことが、将来の寝たきりリスクを下げる鍵となります。そして、そのカギを握っているのが「カルシウム」。

しかし、単純にカルシウムを摂るだけでは不十分で、吸収率や骨の代謝に関わる他の栄養素、日常生活習慣も非常に重要です。

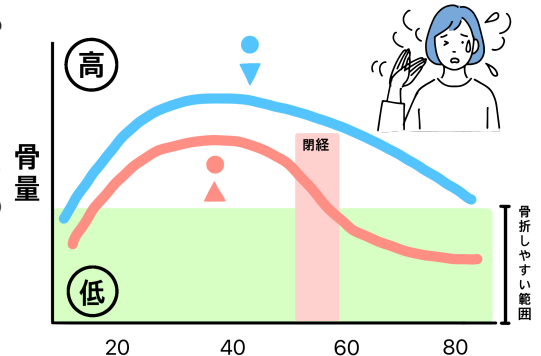
今回は、骨を強くするために知っておきたい「カルシウムの秘密」について詳しくご紹介します。

なぜカルシウムが骨に必要なのか？



骨の約70%は「リン酸カルシウム」で構成されており、カルシウムは骨の構造そのものを作る重要なミネラルです。骨は単なる「硬いパーツ」ではなく、常に古い骨を壊し、新しい骨を作り出す「リモデリング」を繰り返しています。

この骨代謝を正常に保つために、日々十分なカルシウムを体内に取り入れる必要があります。特に成長期や閉経後、骨密度の低下が加速する時期には意識的な補給が不可欠です。



骨にダメージを与える「生活習慣」

詳細は裏面に

骨を守るには、栄養だけでなく生活習慣も見直す必要があります。以下のような習慣は、骨を弱らせる原因となります。

・ **運動不足:** 適度な運動(特に荷重がかかるウォーキングや筋トレ)は、骨の再生を促します。



・ **過剰なアルコール摂取:** 骨形成を抑制し、骨密度を下げます。



・ **喫煙:** 骨細胞にダメージを与え、骨粗しょう症リスクを高めます。



・ **過剰なカフェイン摂取:**



カルシウムの吸収を妨げる場合があります。



骨は使えば使うほど強くなります。特に、自分の体重がかかる運動(ウォーキング・階

段昇降・軽いジャンプなど)は、骨に適度な刺激を与え、骨密度の維持に役立ちます。逆に、長時間座りっぱ

なしの生活が続くと、骨に十分な刺激が届かず、徐々に脆くなっていきます。

初回限定

お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

