骨粗鬆症は予防が第一！

一度骨粗しょう症になってしまうと、骨の強度を上げることはなかなか難しいので、骨粗しょう症は予防が何より大切です。日頃から運動習慣をつけ、バランスのよい食生活を意識することが大切です。

※骨強度＝骨密度＋骨質

骨の形成に必要な栄養素

毎日の食事では、カルシウムとともに、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質、マグネシウム、亜鉛、カロテノイドなどの栄養素をあわせてとることが重要です。

カルシウム：牛乳などの乳製品、大豆製品、小松菜や大根の葉、海藻、小魚

ビタミンD：鮭や鯖などの魚、きのこ

ビタミンK：納豆、乾燥わかめ、ブロッコリー、ほうれん草

たんぱく質：肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品

マグネシウム：雑穀、玄米、ナッツ類、海藻類

亜鉛：卵、レバー、牡蠣、ほたて

カロテノイド：にんじんやトマトなど

骨への刺激が、骨を強くする

栄養とともに骨の健康に大切なのが、
骨に刺激を与えることです。
骨は重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで、
骨をつくる細胞が活性化し、
強さが増すといわれています。
ウォーキングやジョギングなど、
かかとに重力がかかる運動は骨への刺激と
してはおすすめです。
かかとから足裏全体で体重を支えるようにして
ジャンプしたり、足踏みしたり、つま先立ちになってから、
すとんとかかとを落とす動作などは、
どなたでも手軽にできます。
実行できそうなことをこまめに続けることで、
骨の健康状態を維持することが期待できます。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男

僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じることが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。