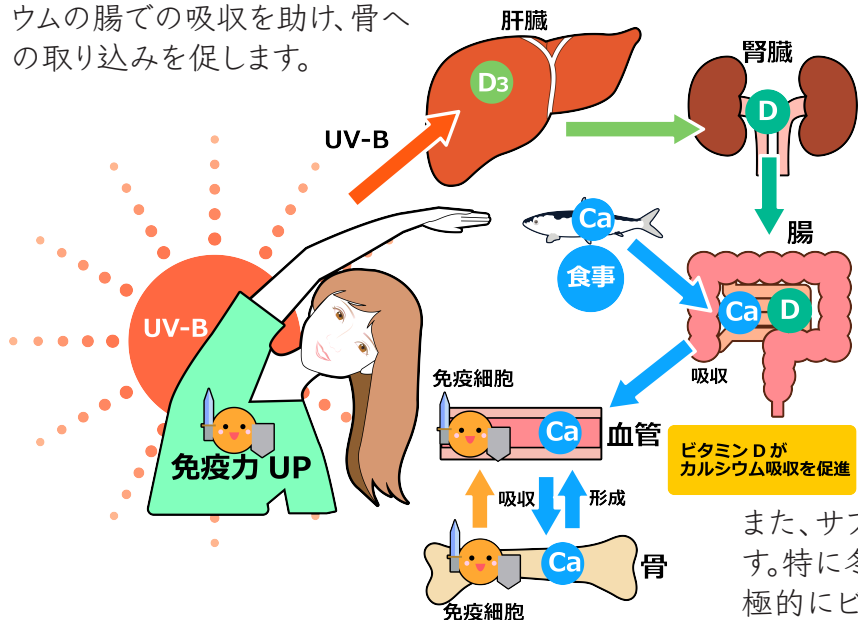


骨を丈夫にする「骨活」のススメ

カルシウムの吸収率を高める「ビタミンD」

カルシウムをいくら摂取しても、腸から吸収されなければ意味がありません。ここで重要なのが「ビタミンD」です。ビタミンDは、カルシウムの腸での吸収を助け、骨への取り込みを促します。



ビタミンDは日光に当たることで皮膚で生成されますが、現代人は屋内で過ごす時間が長く、慢性的に不足している人が多いと



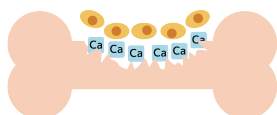
言われています。食品では、鮭・サンマ・イワシなどの青魚、干しいたけ、卵黄などに含まれています。

また、サプリメントでの補給も一つの選択肢です。特に冬場や日照時間の短い地域では、積極的にビタミンDを摂取する工夫が必要です。



骨を育てるもう一つの栄養素「マグネシウム」

カルシウムだけを大量に摂取すると、体内のバランスが崩れ、逆に骨に悪影響を与えることもあります。実は、骨の構造の約1%を「マグネシウム」が占めており、カルシウムの働きをサポートする重要なミネラルです。



マグネシウムは、ナッツ類（アーモンド、カシューナッツ）、海藻類（ひじき、わかめ）、豆類（大豆、納豆）に多く含まれており、バランスよく摂取することが大切です。

マグネシウムが不足すると、カルシウムがうまく骨に沈着せず、血管や筋肉などに沈着してしまうこともあります。これが「石灰化」と呼ばれる現象です。



毎日の食事で骨活！おすすめメニュー

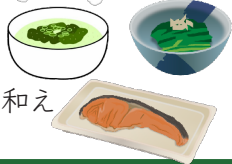
カルシウムは1日600～800mg程度の摂取が推奨されていますが、これは牛乳なら約2～3杯分に相当します。毎日の食事に、以下のような食材を組み合わせると効果的です。

朝食：納豆ごはん＋味噌汁（豆腐入り）＋小魚



昼食：

鮭の塩焼き
ほうれん草の胡麻和え
わかめのスープ



夕食：チーズ入りオムレツ＋ひじきの煮物＋玄米ご飯



間食・補助：

アーモンドミルク
ヨーグルト
小魚系のおやつ



骨の健康は、ある日突然悪くなるものではなく、日々の積み重ねによって守られます。「骨貯金」という言葉があるように、若いうちからコツコツと骨に良い栄養と生活習慣を積み重ねていくことが、将来の健康寿命を左右します。6月は気候も安定し、ウォーキングや外出がしやすい季節。ぜひ、骨の健康に意識を向けて、できることから実践してみましょう。あなたの未来の骨が、きっと感謝してくれるはずです。

「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50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事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。