

現代人に増えている骨粗鬆症。今から備えて骨健康人に！

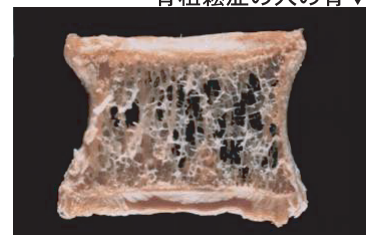
◇日本人は、他国に比べてカルシウム貧乏。

日本人は、世界のほとんどの国が800mgを摂取している中で、過去数十年にわたって、成人のカルシウム摂取量が600mgを超えたことはありません。これは大変憂慮すべきことで、厚生労働省でも問題になっています。

骨の中がぼろぼろになっておきる骨粗鬆症の原因はカルシウム不足。骨は毎日新陳代謝しています。骨を健康に保つためには、常に、その元となるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDを補給する必要があります。骨粗鬆症は、静かな浸透性の病気です。若い世代にきちんとカルシウムを摂取していないと、年をとって運動量も食事量も少なくなり、内臓の動きも衰えて吸収する能力が小さくなると、「寝返りうっただけで骨が折れちゃった」という状態を招いてしまうのです。若い世代の、カルシウム摂取量を極端に減らすダイエットや、吸収を妨げるリンをたくさん含むスナック菓子の食べ過ぎは、骨粗鬆症になる可能性をさらに高めています。



▲健康な人の骨
骨粗鬆症の人の骨▼



◇解決の第一歩はカルシウムとビタミンDをたくさん摂取すること。

まずは、カルシウムやビタミンDが多く含まれる食品を多くとりましょう。目安は最低でも一日に牛乳一本、豆腐なら半丁は食べるようにします。「牛乳飲んだらお腹こわす」という方は、スキムミルクを活用しましょう。スキムミルクは大さじ2杯で牛乳一本に相当する220mgのカルシウムを含んでいます。その他にもヨーグルトやチーズ・小魚・海草・胡麻・納豆・緑黄野菜などにもカルシウムがいっぱい！

ビタミンDは、鮭・秋刀魚・鰯等の魚や、鶏卵・キノコ類に多く含まれています。



！スナック菓子は大敵！

◇骨は力がかかると強くなります。

骨を丈夫にするためには運動が大切。それも、エアロビクスよりはバレーボール、それよりは重量挙げというように、繰り返し骨に力のかかる運動が効果があります。力がかかると骨に弱いマイナスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せるからです。とは言っても、無理に重量挙げをすることはありません。散歩なら一日30分・2km程度を自分のペースで。水泳なら週2回程度30分、水中歩行も同様に30分程度を自分のペースで歩くだけでも充分です。



マイスタイル
マイペースで
楽しく無理なく
毎日運動

◇日光浴からも造られるビタミンD。

カルシウムをビタミンに変えるために、ビタミンDは大切な働きを果たします。これは食事だけからでなく、夏なら木陰で30分程度、冬なら1時間程度外で過ごすだけでも十分摂取できます。但し屋内での日光浴はガラスが紫外線を通さないのあまり効果がありません。家にこもりきりの人も、窓をしっかりとあけて日光浴することが大切です。

日光浴で強い骨造り



◇今からでも遅くない！ 骨健康人になりましょう！

カルシウム不足は、骨粗鬆症の他に高血圧や動脈硬化・糖尿病・アルツハイマー・変形関節症など、さまざまな生活習慣病の原因になります。カルシウムとビタミンDの摂取や、毎日の適度な運動と日光浴。骨粗鬆症を防ぐ努力は、健康な体造りの第一歩です。