

梅雨から盛夏へと変わり、暑さと湿気が重なる時期、体内の水分代謝が乱れやすくなります。冷たい飲み物をひかえて、常温や温かい物に変える、散歩などで適度に汗をかくなど、余分な水分を体内から排出し、胃腸を整えてバテないからだづくりをしましょう。

骨粗鬆とは？



骨は骨形成されると同時に骨吸収され、新しくつくり直される,新陳代謝を繰り返しています。骨吸収と骨形成のバランスが崩れ骨吸収が上回った状態が続くと、骨量が減り容易に骨折する状態になります。

こんな生活習慣の方は骨粗鬆症になりやすい

日光の照射不足
ビタミンDが生成できない


運動不足


栄養不足
骨量減ります

やせすぎ
転倒しやすい
BMI18.5未満

珈琲の飲みすぎ


喫煙
カルシウム吸収阻害


アルコール飲みすぎ
カルシウムが尿中に流出します

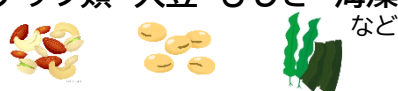
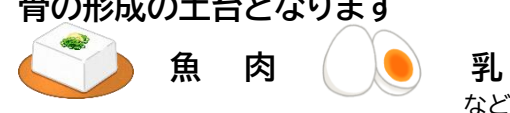
骨粗鬆症予防・改善のために骨づくりのための生活習慣をとりいれましょう。


陽を浴びる・散歩する・バランスよい食事をとる。


珈琲は飲みすぎない・タバコ・アルコールは控えるようにしましょう。

カルシウムは体内への吸収率が食品により異なります。カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素と一緒に摂ることが重要です。



ビタミンD Ca吸収を助けます 鮭 さんま 干椎茸 木耳 など 	ビタミンK カルシウムを骨に取り込みます 納豆 ほうれん草 ブロッコリー 鶏もも など 	マグネシウム Caの働きをサポート ナッツ類 大豆 ひじき 海藻 など 
タンパク質 骨の形成の土台となります 豆腐 魚 肉 卵 乳 など 		ビタミンC レモン 苺 キウイ など 