

～健康日記～

(2019.9.24)

今年は例年になく猛暑が続きましたが、朝晩はずいぶん過ごしやすく感じられるようになりました。体調など崩しておりませんか？

今回は「カルシウムの吸収と丈夫な骨づくり」についてお話します。

丈夫な骨づくりに欠かせない3つのキーワード。

「食事」「運動」そして「日光浴」。

ミネラルの中で最も多く体内に含まれ体重の1～2%を占めるカルシウムは、歯と骨を形成するだけでなく、体内でとても重要な役割を担っていますが、吸収率は成人で20～30%とあまり高くありません。

丈夫な骨をつくるには、健やかな生活習慣を送ることがとても重要なのです。

1. バランスの良い食事

カルシウムは乳・乳製品、魚介類、大豆製品、種実類、藻類などに多く含まれております。カルシウムの吸収率が最も高い食品は牛乳や乳製品で、50%程度が体内に吸収されます。他には、魚介類で約30%、黄緑色野菜で約18%と言われております。



食べ合わせによって吸収率をアップさせることができます。

ビタミンDを含む食品（魚介類や干ししいたけ）、たんぱく質や炭水化物と一緒にとると吸収率が良くなるのでおすすめです。

2. 日頃の適度な運動

身体を動かして骨に圧力をかけることによって、カルシウムが骨に沈着し、骨量を増やすことができます。

激しいスポーツをする必要はなく、自分の体力に合わせた運動量で結構です。日頃からこまめに体を動かす習慣をつけましょう。

おすすめはウォーキング。また掃除、洗濯、料理などの家事でふだんから身体をよく動かしていると骨が強くなります。

3. 程よい日光にあたる

カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率があがります。ビタミンDは日光を浴びることで体内でもつくられます。日光を浴びると言っても肌を長時間露出する必要はありません。直射日光の厳しい夏は、木陰でも十分です。



戸外で日光を浴びながら買い物がてらウォーキングなどの運動をすれば一石二鳥です！

以上