



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

今年度も終わりにさしかかろうとしていますね。新年度に向けて気持ちを新たに食習慣も見直していきましょう！今月は体を支える基盤となる「骨」についてです。

健康な骨ってどんな骨？



正常

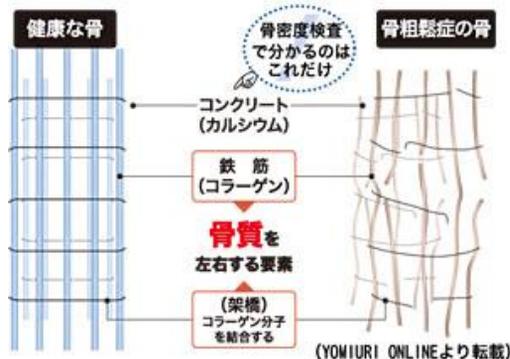


骨粗鬆症

骨は**骨の吸収と形成が繰り返されています**。健康な骨は密度が高いですが、骨粗鬆症などで骨量が減少した骨は**スカスカの状態**です。ただ、「骨量が高い＝骨が強い」とは必ずしも言えず、**骨の質をアップさせることが大切です！**

★「骨質」って何？

骨は土台にあたる**カルシウム**とそれを支える**コラーゲン**でできていて、その質の善し悪しで骨の良さが決まってきます。つまり「丈夫な骨にする＝骨質を上げる」ことが大切なのです。



★身近な食材で「骨質」をアップ！

骨質に重要なカルシウムの吸収には**ビタミンC・D・K**が、骨コラーゲンは、**ビタミンB群、葉酸**が大切です。また、カルシウムは筋肉の中にもあって曲げ伸ばしの時に必要です。**適宜な運動で筋肉をつけ貯蔵カルシウムを増やす**ことも大切です。



+

C：果物・野菜
D：小魚・きのこ類
K：納豆・モロヘイヤ

ビタミンB群

豚肉・玄米
納豆・レバー
あさり・しじみ

葉酸

緑黄色野菜に多く含まれています。

※カフェインやアルコールはカルシウムの吸収を阻害するといわれています。過剰な摂取や同時に摂取するのは避けましょう。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。