



骨の強化には ! ! ! ?

(カルシウムを摂取するだけでは足りない!?) 【担当:放射線科】

「骨を強くするためにはどうしたら良いですか?」と聞かれたら、「カルシウムをできるだけ多くとる!」と答える方は多いのではないのでしょうか?。

実は、カルシウムをたくさん摂るだけでは効果的ではありません。

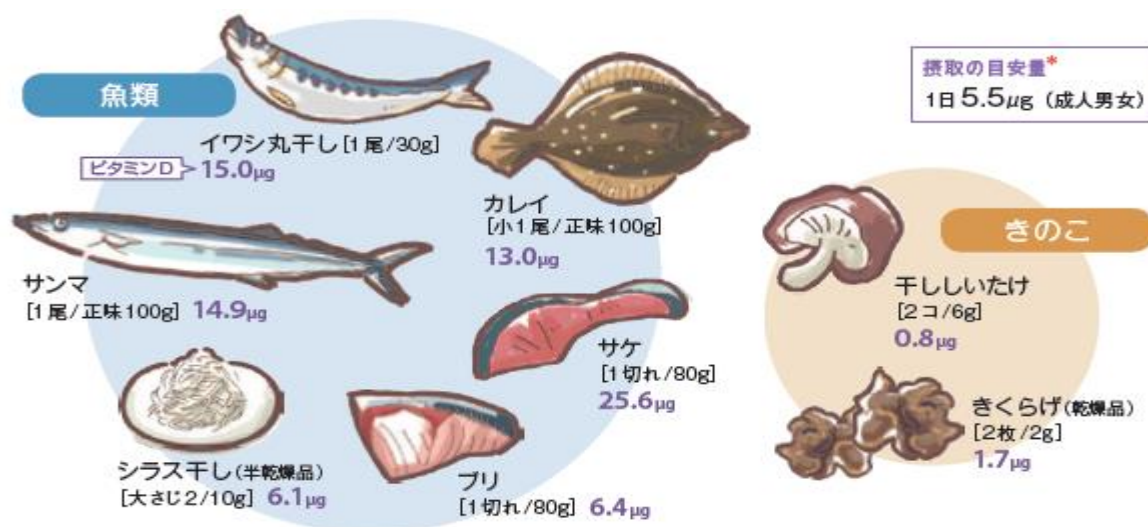
カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することが大切なのです。

カルシウムをいくらたくさん摂っても、ビタミンDが足りなければ十分に吸収されません。

<カルシウムを多く含む食品>

魚介類	大豆製品
<ul style="list-style-type: none"> シシヤモ [3尾/60g] カルシウム 198mg イワシ丸干し [1尾/30g] 132mg 干しエビ [10g] 710mg シジミ [中10コ/50g] 120mg シラス干し(半乾燥品) [大さじ2/10g] 52mg 	<ul style="list-style-type: none"> 生揚げ [1枚/120g] 288mg 凍り豆腐 [1コ/20g] 126mg 木綿豆腐 [半丁/150g] 129mg 納豆 [1パック/50g] 45mg
乳製品	野菜・海藻類・種実類
<ul style="list-style-type: none"> アイスクリーム [1カップ/71g] 99mg ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg スキムミルク [大さじ2.5杯/20g] 220mg 牛乳 [1杯/200g] 220mg プロセスチーズ [1切/25g] 158mg 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜 [1/4束/95g] 162mg 乾燥ひじき [10g] 100mg 切り干し大根 [10g] 50mg いりごま [小さじ1杯/3g] 36mg 干しワカメ [5g] 39mg チンゲンサイ [1株/100g] 100mg

<ビタミンDを多く含む食品>



食事以外での骨密度を増やす方法は「運動」と「日光浴」です。

◎運動

骨にかかる力が大きいほど、また繰り返が多いほど骨を強くすることがわかっています。しかし、無理に激しい運動をする必要はありません。骨にかかる力が小さくても、継続して行えば効果は期待できます。

散歩の場合、一日に30分、2キロメートル(バスの停留所2~3)を歩くくらいで十分です。水泳の場合、週2回、自分のペースで30分程度泳いだり歩いたりしましょう。自転車の場合、ちょっと遠出するつもりで一時間くらい楽しみましょう。

◎日光浴

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。日光浴をすることで皮膚からもビタミンDがつくられます。

「食事」「運動」「日光浴」この3つのことを心がけて生活することで、骨量を増やすことができ、骨粗鬆症の予防にもつながります。

何年もかかって減ってしまった骨を、いっぺんに増やすことは困難です。日々の努力の積み重ねが重要です。

できることから始めていきましょう。

また、自分自身の骨量の程度を調べて、知っておくことも大切です。

お気軽に、整形外科窓口までお問い合わせ下さい。 参考資料:公益財団法人骨粗鬆症財団

*取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。

【監修:ふれあい編集部】