

骨を強くする体操

骨を強くする体操と食生活で骨粗しょう症を改善し骨折予防！

骨は古くなると壊され、新しい骨が作られます。骨は常に生まれ変わっているのです。そのときに骨をつくる材料が不足したり運動刺激が足りないと、骨がスカスカ(骨粗しょう症)になります。骨を強くする体操をして骨を強くする食品(カルシウム、ビタミンD、ビタミンK)をしっかり摂って骨粗しょう症を改善し骨折しない強い骨をつくりましょう。

■骨を強くする体操

ウォーキング 1日30分

スクワット 1日10回 2セット

手はまっすぐ
背筋もまっすぐ
足は肩幅に開く

ゆっくり 3~5秒 かけて 上がる

このしゃがんだ状態で5秒

エアなわとび 1日50回

四肢 1日4回

左右1分ずつ
片足立ち

1日30回
かかとおとし

■骨を強くする食品

骨をつくる材料で最も重要な栄養素は**カルシウム**ですが、日本人は一般的に不足しがちです。骨粗しょう症の予防には、1日に700~800mgのカルシウムを摂ることが勧められています。骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、**ビタミンD**や**ビタミンK**も必要です。

骨粗しょう症予防のためにはカルシウム摂取が重要です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。

カルシウム

魚介類	大豆製品
ワカサギ [70g] 315mg	生揚げ [1枚/120g] 288mg
丸干し(マイワシ) [30g] 132mg	木綿豆腐 [半丁/150g] 180mg
干しエビ [10g] 710mg	凍り豆腐 [1コ/20g] 132mg
シジミ [中10コ/50g] 65mg	納豆 [1パック/50g] 45mg
アイスクリーム [1カップ/71g] 99mg	小松菜 [1/4束/95g] 162mg
ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg	乾燥ひじき [10g] 140mg
スキムミルク [大きじ2.5杯/20g] 220mg	干しワカメ [5g] 39mg
牛乳 [1杯/200g] 220mg	チンゲンサイ [1株/100g] 100mg
チーズ(プロセス) [1切/25g] 158mg	切り干し大根 [10g] 54mg
	角かんてん [7g] 46mg

ビタミンD

魚類	きのこ
イワシ丸干し [1尾/30g] 15.0µg	干しいたけ [2コ/6g] 0.8µg
サンマ [1尾/正味100g] 14.9µg	きくらげ(乾燥品) [2枚/2g] 1.7µg
サケ [1切れ/80g] 25.6µg	
シラス干し(半乾燥品) [大きじ2/10g] 6.1µg	
フリ [1切れ/80g] 6.4µg	

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

ビタミンK

野菜類	その他
ブロッコリー [1/4株/60g] 96µg	納豆 [1パック/50g] 300µg
小松菜 [1/4束/95g] 200µg	干しワカメ [5g] 33µg
キャベツ [1枚/50g] 39µg	鶏もも肉(皮付き) [1/2枚/120g] 35µg
にら [1/4束/30g] 54µg	
モロヘイヤ [1/4束/60g] 384µg	
ほうれん草 [1/4束/60g] 162µg	