

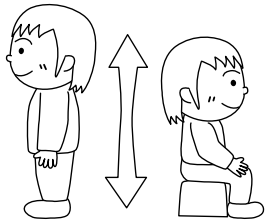
健康な骨をつくりましょう

H23年6月 栄養士 佐藤八重

骨の役割

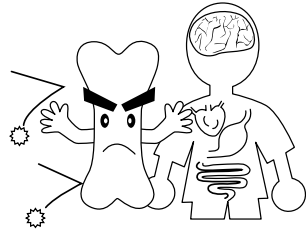
1. 体を支える

体重を支えて姿勢を保ちます



2. 臓器を守る

脳や心臓など内臓諸器官を保護します



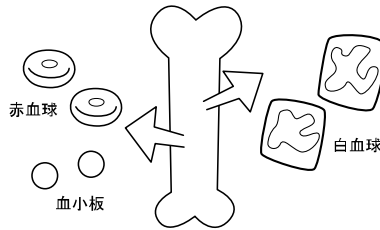
3. 体を動かす

関節を視点として体を動かします



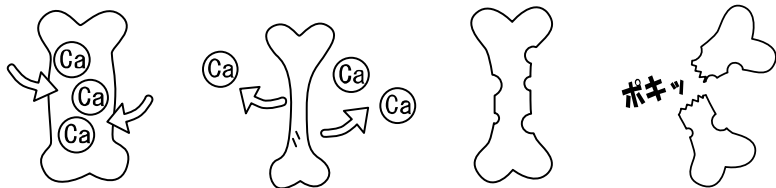
4. 骨髄で血液成分をつくる

赤血球、白血球、血小板などをつくります



5. カルシウムを蓄える

全身のカルシウムの99%は骨に存在しています。血液、細胞中のカルシウムが不足すると少しずつ骨が溶け出します。



骨を丈夫にするには

1. カルシウムをしっかり摂る

食物から摂取するカルシウムが、貯蔵庫である骨から出て行く量より多ければ、骨を増やすことができます。

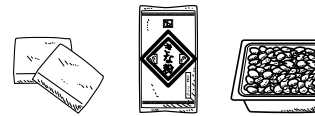
牛乳・乳製品（チーズ・牛乳）



魚介類（干しえび・煮干）



大豆・大豆製品（高野豆腐・きなこ）



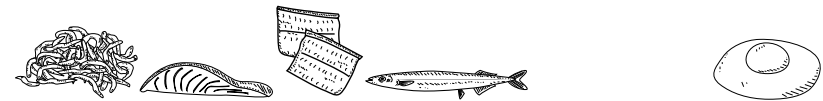
野菜類・海藻類（菜の花・ひじき）



2. カルシウム吸収アップのためにビタミンDが必要

魚介類（しらす・鮭・うなぎ・さんま）

卵



ビタミンDは、食べ物から摂れるほか、皮下でも合成されます。そのためには、日光浴が必要。日光浴をすることによって、皮膚の下のプロビタミンDが「活性型ビタミンD」に変わってカルシウムの吸収を手助けします。

3. 運動

骨は負荷がかかると丈夫になります。骨に負荷がかかると細胞の働きが活発になりカルシウムの沈着が進みます。