



## 健康人で行こう! 「カルシウム」が腰痛の 予防と治療に効果あり!



最近では20代・30代の若い世代でも“腰痛持ち”が増えているようです。

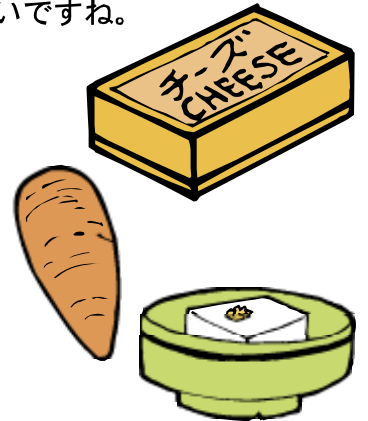
腰痛の原因は様々ありますが、その大半は脊椎を前後から支えている“腹筋・背筋の衰え”からきているようです。そこで今回は“腰痛の予防と治療”に役立つお話をご紹介します。

“骨粗鬆症”と“カルシウム”の関係はよく知られていますが、実は“腰痛”もカルシウム不足と深く関わっています。特に中高年になるとカルシウムの吸収率が低くなるので、余計カルシウム不足になりがちです。



厚生労働省が薦めている1日当たりのカルシウム摂取量は“600mg”ですが、実際は大抵の人がかなり不足気味のようなので、できれば毎日の食事でたっぷりカルシウムを摂るようにしていきたいですね。

例えば、「牛乳」にはカルシウムが多く含まれていますが、牛乳が苦手な人もいます。そういった方は「スキムミルク(脱脂粉乳)」を料理(例えば、カレーやシチューなど)に入れてもよいでしょう。また、「ヨーグルト」や「チーズ」などの乳製品から摂るのもよいでしょう(最近ではカルシウムが強化された製品も販売されているようです)。



にぎ

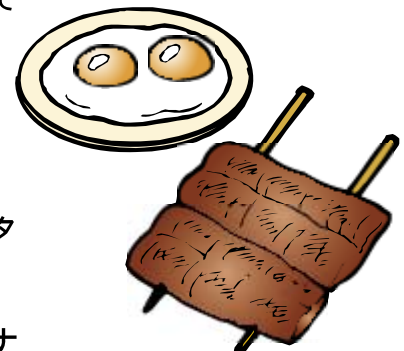
## 「ビタミンD」がカルシウム吸収の鍵を握っている!

また、「野菜」からカルシウムを摂ることもお勧めです。「ニンジン」「コマツ菜」のほか、「モロヘイヤ」もカルシウムたっぷりの健康野菜ですので、ぜひ摂り入れてみましょう。そのほかにも、「とうふ」「納豆」「がんもどき」などの大豆製品や、「シラス」「煮干し」「メザシ」などの小魚類、「ゴマ」「ヒジキ」などにもカルシウムが豊富に含まれているので、これら食品を意識して食卓にのせてみてはいかがでしょうか。



また、カルシウムの吸収を良くするためには“ビタミンD”が必要です。

通常、ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びることにより体内で作られます。しかし、日光に当たる機会が少なくなると不足してしまいますから、ビタミンDを含んだ食品を摂取して補っていきましょう。



ビタミンDを多く含む食品は、「卵」「きくらげ」「干しシイタケ」「ウナギ」「カジキマグロ」「サケ」「イクラ」「サンマ」などです。これら食品は、先に紹介した「カルシウムが豊富な食品」と一緒に摂取することをお勧めします。