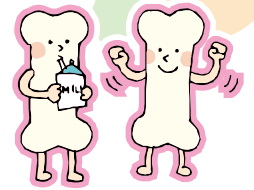




健康人で行こう!

骨を元気に! 骨を強くする食事の工夫と簡単体操

高齢になると骨粗しょう症や骨折のリスクが高まります。また、日本人は慢性的なカルシウム不足と言われており、骨を強くする生活習慣を意識することはとても大切です。



カルシウム摂取のコツ

毎日の食事で、カルシウムの豊富な食材を摂るときのコツをご紹介します。

1 乳製品

●牛乳を飲む

コップ1杯の牛乳には約227mgのカルシウムが含まれていて、1日の目標摂取量の約1/3を補うことができます。牛乳が苦手な方は、料理にスキムミルクを足してみましょう。

●チーズやヨーグルトをおやつにする

乳製品のカルシウムは体に吸収されやすいため、小腹がすいたらチーズやヨーグルトを食べましょう。

●鮭やキノコ類、卵と一緒に食べる

カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富な食材(鮭、キノコ類、卵)を乳製品と一緒に摂りましょう。特に今の季節は、グラタンやシチューがおすすめです。

2 魚

●魚は骨まで食べる

イワシやアジなどの小魚は丸ごと唐揚げにしましょう。また、サバやカレイなどは圧力鍋で煮ると、骨まで食べることができます。



●シラスや桜エビを加える

料理にシラスや桜エビを加えるだけでも、カルシウム摂取につながります。



3 大豆製品・海藻・乾物

●みそ汁を飲む

豆腐、油揚げなどの大豆製品が入ったみそ汁は、カルシウム満点です。また、カルシウムが豊富な小松菜やワカメを入れても良いでしょう。



●ゴマをトッピングする

10gのゴマで、1日に必要なカルシウム量の約2割が摂取できます。



●ハンバーグにひと工夫

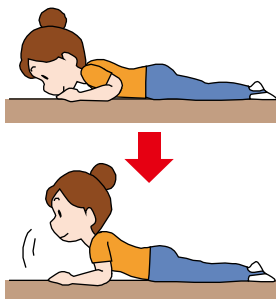
ハンバーグのタネに、カルシウムが豊富なヒジキや豆腐を混ぜると、カロリーダウンにもなります。

骨を強くする簡単体操

次のような簡単体操で、骨を強化しましょう。

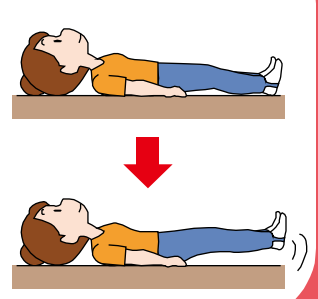
1 背中反らし体操

うつぶせになり、肘を曲げ両手を顔の横に置きます。次に両腕で床を押しながら背中を反らし、5秒間キープしましょう。その後、ゆっくりと元の状態に戻ります。これを10回繰り返しましょう。



2 足上げ体操

仰向けになり、両手を体の横に置きます。次に両足を10cmくらい上げ、5秒間キープしましょう。その後、ゆっくりと元の状態に戻ります。これを10回繰り返しましょう。



カルシウムは一度に吸収できる量に限りがあるため、毎日の食事でこまめに補給するのがコツです!