

骨の重要性



骨を長持ちさせるための栄養素の取り方や、骨折の予防法を教えてください。



骨は体の要、寝たきりの原因となる骨折を防

ぐためにも、長持ちさせたいものです。それには骨をつくる栄養素のカルシウム、ビタミンDやK、

タンパク質の適度な摂取

が大事です

が、カルシウ

ムを取るた

めに乳製品

の過剰摂取

などは反対

に阻害要因

にもなりかね

ません。野菜、豆、魚など

のバランス良い摂取が大

切です。その他、アルコー

ル、カフェイン、塩分、糖

分、リンを含む食品の過

剰摂取も阻害要因です。

特についつい手を出しが

ちなインスタント

食品やスナック菓子類、

冷凍食品等の

取り過ぎは要

注意ですね。

また骨には負

荷が必要で、

適度な運動、

例えば、30分

ほどの日光の

下での散歩などでもよい

でしょう。たまには受診

して、骨の密度を測定す

るのもよいかもしれませ

ん。予防に、骨を折った

分、骨を折ることは少な

くなります。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん