



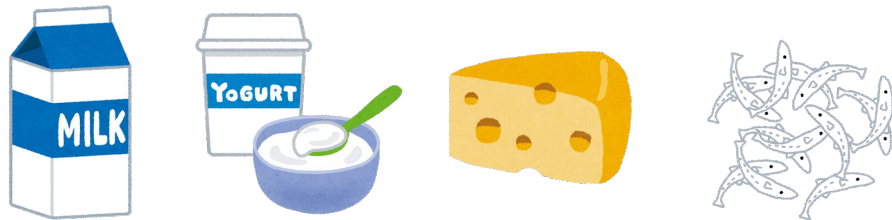
食生活だより

令和4年11・12月号
神立病院 栄養科発行

骨を強くするために必要な栄養素は？

カルシウム

- 牛乳・乳製品などに多く含まれています
- 体の外に排泄されるので、毎日コツコツとることが大切です



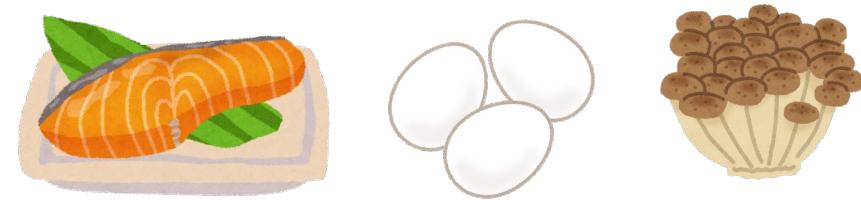
たんぱく質

- 骨の鉄骨ともいえるコラーゲンの元になります
- 若いころはよく動物性タンパク質を摂取しますが、加齢とともに摂取量が少なくなる傾向にあるようです
- 肉や魚、牛乳などの乳製品、大豆など意識してタンパク質をとるよう心がけましょう



ビタミンD

- カルシウムの吸収を促進
- 鮭、卵、きのこ類に多く含まれています
- 15分程度の日光浴で、活性型ビタミンDを作ることができます



ビタミンK













- 骨の主要なタンパク質であるコラーゲンの合成を促進する役割
- 不足すると骨が弱くなります
- 緑色の野菜、海藻、発酵食品に含まれる



栄養を摂ること以外にも、、、

体の中で骨を作ってくれるのが、『骨芽（こつが）細胞』です。
この『骨芽細胞』にしっかりと働いてもらうためには、**運動による刺激が必要**です。

また、運動することで筋力やバランス能力が維持・向上し、転びにくい体をつくることができます。
※年齢・体格・健康状態等の個人差により、できる運動とできない運動がありますので**注意が必要**です。

年齢	身体活動	運動	生活の例	運動の例
65歳以上	強度を問わず 毎日40分	—	立ち話 1.8メッツ 	ヨガ 2.5メッツ 
			植物の水やり 2.5メッツ 	軽い筋トレ 3.5メッツ 
18～64歳	3METs以上の 強度の身体活 動を毎日60分	3METs以上の 強度の運動を 毎週60分	犬の散歩 3メッツ 	やや速めに歩く(94m/分) 4.3メッツ 
			掃除機かけ 3.3メッツ 	かなり速く歩く(107m/分) 5メッツ 
			子どもと活発に遊ぶ 5.8メッツ 	ジョギング 7メッツ 
			荷物を上の階へ運ぶ 8.3メッツ 	サイクリング(約20Km/時) 8メッツ 

* 参考
厚生労働省
健康づくりのための身体活動基準2013