



骨に役立つ栄養素

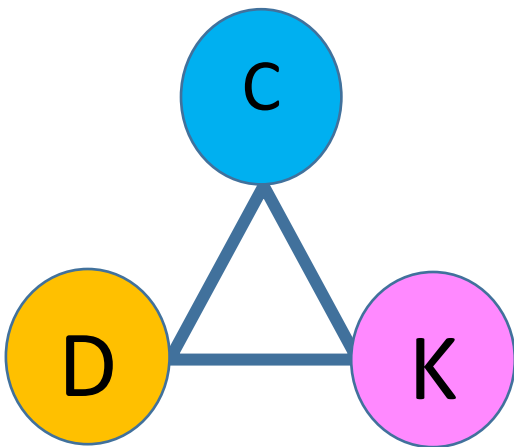


骨の健康の為に、カルシウムの摂取が重要ですが、その他にも栄養素が必要です。

健康な骨作りの為に、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の3つの栄養素をバランスよく摂り、カルシウムを体内できちんと吸収し、骨への沈着を促すことが大切です。

これを『骨のゴールデン・トライアングル』と呼びます。

骨づくりに欠かせない栄養素のゴールデン・トライアングル



Ca(カルシウム)・・・骨の材料になる

D(ビタミンD)・・・カルシウムの吸収を高める

K(ビタミンK)・・・カルシウムの骨への沈着を助ける

Ca(カルシウム)

骨の主成分となる栄養素。食事からの摂取が不足すると、骨や歯がもろくなりやすくなります。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 小魚
- 大豆製品 など



D(ビタミンD)

腸管からのカルシウムの吸収を促進します。紫外線を浴びることで体内でも作られます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

ビタミンDを多く含む食品

- サケ
- サンマ
- きのこ類 など



K(ビタミンK)

骨にカルシウムが取り込まれるのを促したり、カルシウムが尿中に排泄されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。

ビタミンKを多く含む食品

- 納豆
- ほうれん草
- ブロッコリー など



<控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など>

- ・カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含むため、インスタント食品、スナック菓子、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。
- ・アルコールの多飲や喫煙は、胃腸でのカルシウムの吸収を阻害しやすくなります。

ビタミンD、Kは油脂に溶け込むことで効率よく腸管から吸収される脂溶性ビタミンの為、炒めものや揚げ物にしたり、オイルをちょっと足したりする工夫で、吸収率がよくなります。

健康な骨を作る栄養素には、その他にもたんぱく質やビタミンB群、マグネシウムなどがあります。欠食すると、必要なエネルギー・栄養素が不足する可能性が大きくなります。1日3回、規則正しく、バランスのとれた食事をとることが大切です。



