

私と健康 骨と健康

普段は忘れがち、でもとても大切な骨。私たちの体を支えている骨の健康について、少し考えてみませんか？
(クマノミ)

骨の健康を保とう！

◎ 骨を強くしよう

骨を健康に保つには、一番に骨を強くすることが大切です。そのためには、**カルシウム**はもちろんのこと、**ビタミン類**や**マグネシウム**を摂りましょう。これらの栄養素は普段骨に貯蔵されており、体内で不足すると骨から補給をしているのです。

その他にも、適度な運動で骨に負荷をかけたり、嗜好品を食べ過ぎないようにしたり、といったことも骨を強くするには大切です。今月行われる「わくわく健康ランド」(※裏表紙参照)などで定期的に骨密度を測定するのもいいですね。

◎ 良い姿勢を保とう

あぐらをかいたり、うつぶせになって寝たり、足を組んだり……こういった姿勢は**骨をゆがませる**原因。日頃から気を付けて少しずつなおしていくことが、良い姿勢の維持、そして骨のゆがみの矯正につながります！

また、立っているときに体の左右に等しく負荷がかかるように心がけたり、お風呂上がりに軽いストレッチをしたりすることも、骨のゆがみを解消するには効果的です。

骨に良い栄養、骨に良い料理

◎ カルシウム

骨をつくる栄養素の代表格です。しかし吸収効率が比較的に悪いのが難点。摂取するにはやはり**牛乳が一番**で、そのほかには小魚・大豆・ゴマ・ひじき・ダイコンの葉・チーズなどに含まれます。

◎ ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きがあります。食物から摂れるほか、紫外線に当たると皮膚で生成されます。主に鮭・秋刀魚・鴨肉・卵黄・きのこ類などに含まれます。

◎ その他の栄養素

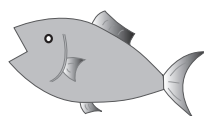
これら2つの栄養素だけでなく、骨を強くするには**マグネシウム**、**亜鉛**、**銅**、**リン**、**コラーゲン**などが必要です。骨の形成には様々なミネラルが複合的に関与しているので、**栄養はバランス良く**摂りましょう！

◎ 料理で一工夫！

家で料理をするときに食材を1つプラスするだけで、手軽にカルシウムやビタミンDが摂れる方法をご紹介します♪

- ・和え物や煮物に、ゆでた大豆やしめじを入れる
- ・おすましや味噌汁の中に卵を割り入れて蒸し煮をし、ゆで卵入りの汁物にする

ビタミンDは、吸収されると肝臓や腎臓で代謝され、活性型ビタミンDという酵素になります。この酵素が、小腸からのカルシウム吸収や腎臓でのカルシウム再吸収を促進させます。



骨に悪い……？

スナック菓子やコーラなどの清涼飲料を摂ると骨が溶ける、と小さいころに教わった人も多いのではないのでしょうか。実際のところはどのようなのでしょうか？

砂糖を摂ると骨が溶けるというのは、昔メディアを通じて広まったデマだと言われています。ですが、だからといって骨に全く悪くないわけではありません。

これらの食べ物にはリンが大量に含まれています。リンは骨づくりに不可欠なミネラルですが、過剰に摂取すると逆にカルシウムの吸収を抑制してしまい、骨を弱くします。

結局のところ、**摂りすぎると骨に悪影響があるのは事実**ですが、だからといって**そこまで神経質になる必要はない**、ということです。



はみだし
すてーじ

キャンパスが輝いて見えたあの頃。しかし、本当に輝いていたのは一人一人の心だったようだ。
⇒キャンパスは学生たちの心を映す鏡なのですね。

(農・3 HALはのり好き)
(いつまでも輝いていたい；編)