

いくつになっても骨・筋肉は鍛えられる！

残念ながら運動しなければ私たちの筋肉は年齢とともに衰えていきます。ですが、骨や筋肉は何歳からでも鍛えられるものです。年齢とともに衰えやすくなっていきますが、もう高齢だからとあきらめずに、少しずつ意識して鍛えましょう！



骨と筋肉を鍛えるには…

適度な運動

日光浴

十分な栄養

体を動かして、適度な負荷をあたえることが必要です。そして、骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんと食事ですることです。骨を強くするには、カルシウムとビタミンDが必要です。また、日光を浴びるとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚でつくられ骨を丈夫にします。

骨を強く



カルシウム

骨粗鬆症の予防には、1日に700～800mgのカルシウムを摂ることが勧められています。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻類・大豆製品など積極的に摂りましょう。



たんぱく質

たんぱく質(肉・魚・大豆など)は骨をつくる材料になるので、十分に摂りましょう。



ビタミンD

ビタミンD(鮭などの魚やキノコ類)は腸でカルシウムの吸収を高める働きがあります。



ビタミンK

ビタミンK(納豆や青菜)は骨の形成や骨質の維持に働きます。

筋肉を強く



たんぱく質

たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、体内で合成できないため、食品から摂らなければならないアミノ酸があります。色んな食品を組み合わせると摂りましょう。



ビタミンB6

たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素がビタミンB6です。レバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマンなど。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

