

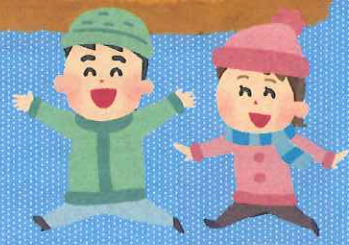
管理栄養士による

栄養相談

1月31日(木) 9:00~17:00

管理栄養士が個別に相談に応じます
(お1人様1時間程度を予定しています)。
ダイエットしたい方、血糖値・コレステロール・
血圧が高くてお悩みの方、貧血、便秘、腎臓病、
骨粗鬆症、介護食でお悩みの方など、
食事や栄養に関するお悩みは
ありませんか？お気軽にスタッフ
にお声がけください♪

無料



横浜調剤薬局荏田店

☎045-911-0719

骨・強・化・対・策

~丈夫で元気な骨をつくるには~

カラダを支える大切な役目をこなす骨。
しかし、その骨の量は年を重ねるたびにどんどん減ってきます。
日頃のカルシウム摂取が足りないと、骨がスカスカになる骨粗鬆症を招きます。

測定結果とアドバイス

測定結果	骨波形指標	アドバイス
A	高い	健康でスポーツなどを行っている方に多い、最も優れた骨波形をしています。今の生活習慣を維持して健康に過ごしましょう。
B	↓	健康な方に多い、骨波形と言えます。より健康に過ごすために生活に運動を取り入れましょう。
C		ますます一般的な骨波形と言えます。でも油断は禁物！しっかりカルシウムを摂取し、生活に運動習慣を取り入れましょう。
D		あまり運動をされない方や生活習慣が悪くなりがちの方に多い骨波形のようです。カルシウムの多い食事、軽い運動、日光浴など出来る事から生活習慣を見直しましょう。
E	低い	運動不足や生活習慣に偏りのある方に多い骨波形のようです。カルシウムの多い食事、軽い運動、日光浴など生活習慣の改善を心がけましょう。

●骨はカルシウムの貯金箱。毎日しっかりカルシウム摂取を！
成人で1日【600mg】、妊婦で1日【900mg】、授乳婦で1日【1,100mg】を目安に！

食事

●カルシウムを多く含む食品

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)、大豆製品(豆腐や納豆など)、小魚類(イワシひじき・シラス干しなど)、海藻類(ひじき・わかめ・のりなど)、緑黄野菜(小松菜ちんげん菜など)

運動

適度な運動は、骨に負担(負荷)をかけ、丈夫な骨をつくるのに役立ちます。

骨強化 3要素

日光浴

日光浴は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内で合成するのに効果的。

骨強化栄養素

- カルシウム 骨の主成分となる栄養素。毎日しっかり摂ることが必要です。
- マグネシウム カルシウムと一緒に摂ると吸収率が高まり効果的。
- コラーゲン 加齢などでコラーゲンが減少すると、骨粗鬆症や関節炎の原因にもなります。
- ビタミンD サバ、イワシなどの青魚や、干しシイタケなどに多く含まれています。
- ビタミンK 納豆やブロッコリー、チーズ、レバーなどに多く含まれています。
- イソフラボン 特に閉経期を迎えた女性は積極的に補給しましょう。

