

栄養情報だより



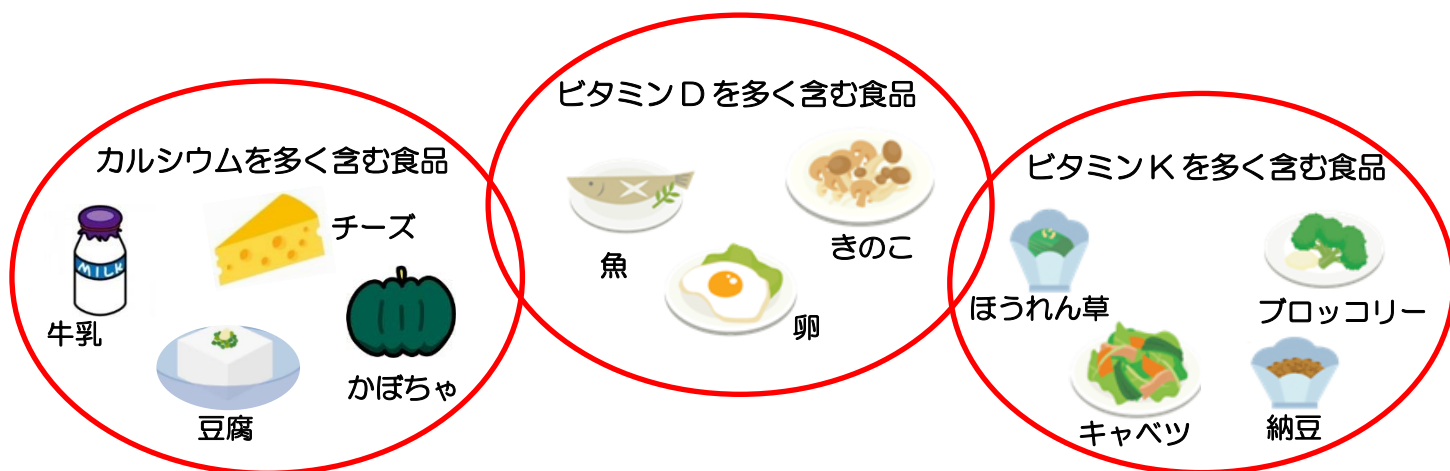
澄み渡る空気が心地よく感じられる季節となりました。

秋は“読書の秋”“スポーツの秋”“食欲の秋”といろいろな“秋”があります。

今回は“スポーツの秋”にちなんで骨を強くする食事と運動についてのお話です。

◎骨を強くする食事

骨の形成に役立つ栄養素はカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどがあります。特にカルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウムの吸収がよくなり、骨折予防効果が期待できます。



◎骨を強くする運動

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。

散歩や階段の上り下り、手すりにつかまって片足立ち等の軽い運動を日常生活のなかに取り入れ運動量を増やしましょう。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで皮膚でも合成されます。適度な日光浴は骨の健康に役立つため30分程度散歩にでかけると気分転換も図ることができ、おススメです。暑さを感じる時は木陰で30分程度過ごすだけでも十分です。

◎上手な水分補給のポイント

★一気に飲むのではなく、頻回に少しずつ摂ることが大切です。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。外での作業時はペットボトルや水筒を持参しましょう。

★運動や外の作業後など、大量に汗をかいた時は水分だけでなく塩分の補給も必要になります。大量に汗をかいた時はスポーツドリンクの利用もおススメです。普段の水分補給はお茶や水を選択しましょう。

