

我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『骨密度』についてお届けします。
 今回は骨密度を維持する食事や運動などをご紹介します。

骨密度の基礎知識

字の通り骨密度とは、骨の密度を表したものとなります。

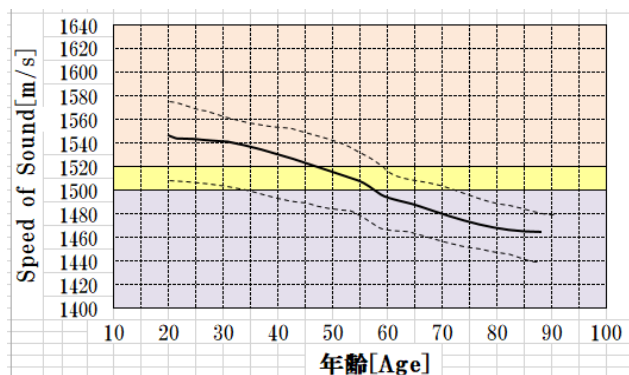
骨に存在するミネラル(カルシウムなど)が、どの程度あるのか面積当たりの骨量を測定し骨の強度を表したものです。

骨はコラーゲンやミネラルなどの成分でつくられており、毎日新しい骨へと生まれ変わっています。

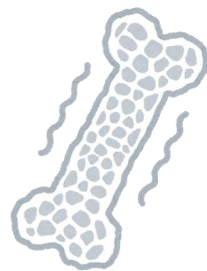
この骨の生まれ変わりを『骨代謝』と呼んでいます。

骨内では古くなった細胞が破壊される『破骨細胞』と、新しい骨細胞を構築する『骨芽細胞』の繰り返しによって代謝しています。

25歳前後を境に破骨細胞の勢いが増し、新しく作られる骨より壊されて吸収される骨の量が多くなることで骨密度が下がるということです。



左記のグラフを見てわかる通り20歳を境に平均値も減少傾向となっております。
 骨密度の減少が続くと『骨粗鬆症』になり、転倒などのちょっとしたことでも骨折の可能性が高くなります。
 骨折予防のためにも骨を強化して守る対策を取りましょう。
 今からでも遅くない予防と改善しませんか？



改善方法① 骨トレ



初めて耳にする方も多いかもしれませんが骨トレはご存じですか？
 骨に刺激を入れ強くすることを言います。現在はクッション性に優れたシューズやインソールが販売されており、衝撃が吸収されてしまいます。
 骨トレで大事なことは衝撃(刺激)を入れることです。
 できる限り裸足で歩く。ジャンプするなど日常生活から意識してみましょ。かんたんな骨トレを紹介します！その名も踵落とし！左記の写真を見てください。
 ①裸足の状態でつま先立ちをします。
 ②勢いよく踵をドスンと床に落とします。踵から身体全体に刺激を入れます。
 この動きを20回ほど毎日繰り返してみましょ。変化があるかもしれませんよ！お相撲さんは裸足で四股踏み、ツッパリと刺激がたくさん入るから強いんですね！

改善方法② カルシウムの摂取

改善方法②はみなさんご存じ『カルシウム』の摂取になります。

骨を構成する成分の主力はカルシウムです。しかしカルシウムは水溶性ミネラルのため

汗などの排泄により身体から流れてしまいます。そのため吸収させることが難しい栄養素でもあります。

そのためこまめに補給することが推奨されており、毎食の食事でカルシウムを補給しましょう。

ウエハースなどのお菓子、サプリメントで食事以外での補給も効果的と言えるでしょう。

また、吸収の助けをしてくれる栄養素は『ビタミンD』です。

ビタミンDは日光浴、海藻類、キノコなどから吸収できます。干物や、ドライフルーツなど太陽光を吸収している

食べ物にも多く含まれます。フルーツグラノーラなども牛乳を入れて食べることはカルシウム、ビタミンDどちらも効率よく吸収できますね。



引き割納豆



ヒジキ煮物



ゴマ(大さじ1)



豆腐とわかめの味噌汁



干しシメジ



小松菜1/4束

カルシウムとビタミンDを摂取して骨密度を上げましょ。

左の図はあくまで食べ合わせの一例です。

おいしく調理し骨密度が上がれば一石二鳥ですね。

皆様のおすすめもお聞かせください！

骨トレにご興味のある方は

ジムスタッフまでお声掛けください！



10月号もお楽しみに！

監修:構成 フクシ・エンタープライズ