

栄養科からのお知らせ

栄養科 作田敦子



骨粗しょう症予防について

1) まずは、食事を見直すことから……

<1日3度の食事は欠かさない!!>

食事を抜くと丈夫な骨作りに大切なビタミン・ミネラルが不足しがちになり骨量や筋肉の低下をまねきます。

<骨をつくる栄養を組み合わせるバランスの良い食事>

カルシウムだけでは吸収されません

たんぱく質……魚・低脂肪の肉・大豆製品
カルシウム……大豆製品・緑黄色野菜など
ビタミンD……魚介類・干しシイタケ
マグネシウム……玄米・大豆製品・貝類など
大豆イソフラボン・納豆・豆腐・豆乳・油揚げ・きな粉

<食塩やリンの取り過ぎに注意>

食塩の取り過ぎは、カルシウムを尿へ排出させてしまいます
リンの取り過ぎは、カルシウムの吸収を悪くします。
インスタント食品・スナック菓子・清涼飲料水にはリンが添加されているので気を付けましょう。

<運動を習慣に…>

からだを動かすことで血流がよくなり、カルシウムの吸収率が高まるといわれています。

<軽い日光浴の大切>

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事のほかに適度に日光を浴びることで体内でつくられます。
※ただし、強い紫外線に長時間当たるのはやめましょう。

<たばこやお酒の過剰摂取はやめて!>

たばこ・お酒の過剰摂取は、カルシウムの吸収を悪くしたり、カルシウムを外へ排出したりするのでやめましょう。



運動療法室からのお知らせ



9月3日(月曜日)13:30~(60分)

「骨盤体操」がはじまります!!



新しい先生のご紹介

大上 都(おおがみ みやこ)先生



セントラルスポーツ(株)勤務しながら水泳・ヨガ・ピラティスなど様々な年齢層の方々へ指導していました。その経験を生かして独立。現在、地域の子育てサロン、スタジオ、病院などで指導しています。
2児の母です!



骨盤体操プログラムは4か月を予定しています

9月より無料体験を実施いたします。

興味のある方は主治医にご相談ください。

見学は随時おこなっておりますので、新館2階

運動療法室まで月曜日・13:30にお越しください。

健康運動指導士 森 康宏