

骨や筋肉を強くする食生活

骨は常に生まれ変わっている!

骨は古くなると壊され、新しい骨がつくられることを知っている?

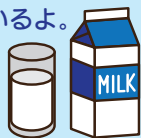


骨が生まれ変わる時に、骨を作る栄養素が不足していると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなってしまふんだよ。



骨をつくる栄養素の中で最も重要なカルシウム。日本人は一般的に不足しがちなんだ。

骨粗しょう症予防には、1日に700~800mgのカルシウムをとることがすすめられているよ。



骨を強くするには、カルシウムだけでなく、右上にあるような栄養素たんぱく質やビタミンD、ビタミンKなどを、毎日の食事で組み合わせてとることが大切だよ。



●骨が生まれ変わるために必要な栄養素

<p>たんぱく質 肉、魚、牛乳・乳製品、大豆製品、卵</p>	<p>カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品</p>	<p>ビタミンD 魚、キノコ類</p>
<p>マグネシウム 大豆製品、海藻、魚介類</p>	<p>ビタミンK 納豆、緑色野菜</p>	

ビタミンB6	レバー、鶏肉、カツオ、マグロ
ビタミンB12	レバー、サンマ、あさり
葉酸	ほうれん草、いちご

●とりすぎに注意!

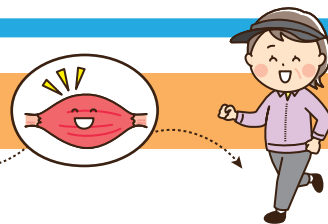
<p>リン</p> <p>リンを過剰にとると、カルシウムの吸収を妨げます。リンを多く含む食品のとりすぎに注意しましょう。</p>	<p>食塩、カフェイン、アルコール</p> <p>食塩やカフェイン、アルコールのとりすぎはカルシウムの尿への排出を促進します。コーヒーなどのカフェインやアルコールのとりすぎに注意し、減塩を心がけましょう。</p>
---	---

筋肉を強く維持する!

①エネルギー源となる栄養素をしっかりとうろ



せっかく運動をしても、食事をきちんととらなければ、痩せて筋肉が減ってしまいます。筋肉量を維持するためには、エネルギー源となる**炭水化物**や**脂質**をしっかりとおくことも大切!

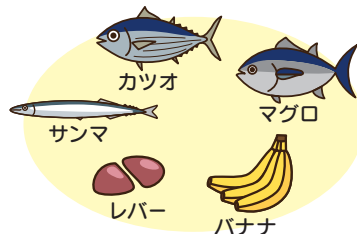


②たんぱく質は筋肉のもと



たんぱく質はいろいろな食品からとりましょう。

③ビタミンB6はたんぱく質のパートナー



ビタミンB6は、たんぱく質の生まれかわりを促進する働きがあります。