

はじめよう

骨のために

いいこと



ひのつたくん
骨のために
いいことしてる?

うーんと、
僕の1日は
こんな感じかな

朝はいつも忙しくてトーストにコーヒーが多いかな。

骨づくりにきちんとした食生活が重要だよ。いつものメニューにカルシウム豊富な食品をプラスしよう。

カルシウム豊富な食品

- 牛乳などの乳製品
- 豆腐などの大豆製品
- 小松菜 ●小魚
- 海藻類

通勤はなるべくラクしたいんだ。

運動がなぜ骨にいいか知ってる? 骨は適度な負荷をかけることで丈夫になるんだ。例えば歩くことでかかとの骨が刺激を受けると、破骨細胞や骨芽細胞の働きが活性化されるよ。できるだけ階段を使ったり、歩く機会を増やそう!

昼食はそばかうどんが定番だけど、カルシウムを取るにはどうすればいいの?

おそばやうどんにのりやゴマをトッピングしてみよう! ちょっとした工夫でカルシウム量をアップできるよ。また全体の食事バランスのために野菜も取ろうね。

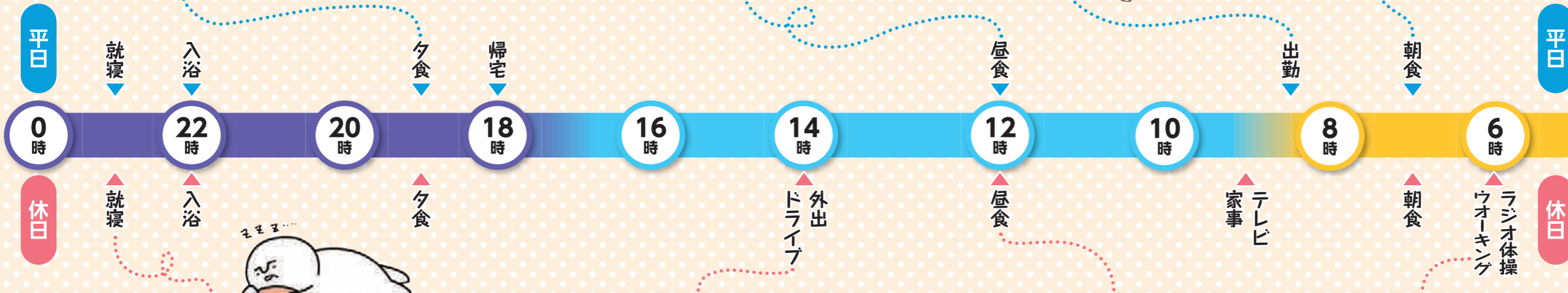
タバコを吸う人がいるけど、骨には関係ないのかな?

タバコは骨にはよくないものだよ。ニコチンを摂取すると全身の血流が悪くなって食欲がなくなるし、カルシウムの吸収が妨げられてしまうんだ。タバコの量を減らす「節煙」に取り組んでいる人がいるけど、大切なのは「禁煙」だよ。タバコはやめよう。

仕事のあとの一杯はたまらないね。おつまみは何を選べばいいかな?

お酒は飲みすぎると骨の形成を妨げたりカルシウムを排出しやすくなるからほどほどにね。骨のことを考えたおつまみを選ばなら

- タタミイワシ
- 小松菜のおひたし
- 冷ややっこや高野豆腐
- チーズなどの乳製品 なんかがおすすめだね。



休みの日も早起きをしてラジオ体操やウォーキングをはじめたよ。

それはいいね! 運動による刺激は骨を丈夫にするからね。また、おひさまの光を浴びると、カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが生成されるんだ。夏は木陰で30分程度、冬なら30分~1時間くらい日光を浴びるのも十分。雨の日は室内で踏み台昇降をするのもいいね。

カルシウムさえたくさん取ればいいのかな?

うーん残念、そうじゃないんだ。カルシウムだけでは骨折予防などにあまり効果はないと言われてるよ。骨を丈夫にするためにはこんな栄養素を取ることも大切だよ。

カルシウムの吸収率をよくするビタミンD

- しいたけ ●きくらげ ●鮭 ●まぐろ

カルシウムが骨になるのを助けるビタミンK

- 納豆 ●乾燥わかめ
- ほうれん草
- ブロッコリー

注: 血管疾患などを治療中の人は、ビタミンKを取るときはお医者さんに相談してね。

休日はドライブによく行くね。日帰り温泉とか、サービスエリアのグルメとか。

うーん、ほとんど運動してないみたいだね。運動不足になると骨が弱くなるんだよ。ドライブもいいけど、たまには電車やバスで移動して、ハイキングに行ってみたり、サイクリングなんかに挑戦してみたらどうかな。

毎晩ついつい夜更かし。これって骨に影響あるの?

もちろんだよ! 成長ホルモンが分泌されるのは眠っている間だから、**良質な睡眠は骨の成長には欠かせないよ。**新陳代謝も活発になるから、破骨細胞と骨芽細胞のためにも、しっかり睡眠をとろう。

骨のためにも、歩く楽しみを発見しよう! 日野ウォークフェスタ

みんなで日野市内を歩くウォーキングイベントです。詳細は市HP (<http://www.city.hino.lg.jp/bunka/sports/taikai/index.html>)、広報ひの(10月1日号掲載)をご覧ください。

日時	コース
10月27日(土) 9:00~14:00	多摩川沿い
10月28日(日) 9:00~14:00	浅川沿い

問 文化スポーツ課 (☎514-8465)

ウォーキングによって、骨に適度な負荷をかけることで骨は丈夫になるよ。ぜひみんなで楽しく参加しよう!