

「患者さんのつぶやきより」

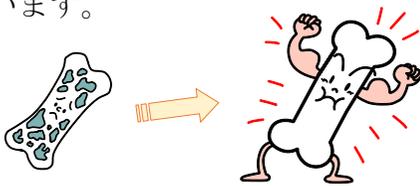
カルシウムは、骨や歯を丈夫にするってよく聞くけど、どうすればいいの？
カルシウムが不足すると、イライラすると感じるのは本当なの？



[カルシウムの働き]

体内に入ったカルシウムの約99%は骨や歯を作る材料になります。

残りの1%は血液の中で、さまざまな働きをします。その1つが神経や筋肉の興奮を静め、精神状態を安定させると言われています。



[カルシウム不足は骨粗鬆症と関係があるの？]

骨粗鬆症は、骨の骨量(骨の質量)が年とともに減少し、骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなった状態です。老化や女性ホルモンの減少が原因となるため、年配の女性に多くみられます。

骨粗鬆症を予防するには、カルシウムを多く含んだ食事を摂り、適度な運動と日光浴をすることが大切です。

[何を摂取すればいいの？]

牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・ごま・豆腐などにカルシウムが多く含まれています。

カルシウムを多く含んでいる食品と、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを多く含んだ魚類やキノコ類(いわし, 干し椎茸など)を一緒に摂りましょう。

[寒い季節到来です。心も身体も温かく過ごしたいですね]

*温かいなべ料理はいかがですか？

カルシウムがたくさん摂れますよ！
いろいろな野菜がたくさん摂れて、お豆腐もおいしいですね。ごまを入れて香ばしくまた、豆乳なべもいいですね。

*ホットミルクはいかがですか？

身体も温かくなり、気持ちも落ち着きますよ！

「カルシウム不足」は、骨が弱るだけでなく健康全般に影響がでてきます。日頃から、規則正しい生活を心掛けましょう。寒いからと言って家の中で、ゴロゴロせず適度な運動と、天気の良い暖かい日は外に出て散歩しましょう。