

家で手軽に

Vol.12 食生活 骨を丈夫にするために

ゆるトレで
フレイル予防

カルシウムとビタミンDをとろう

加齢とともに骨量が減少すると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。骨折がきっかけでフレイルになるリスクが高まるため、骨を強くする対策をしましょう。

骨密度が低下して骨折しやすくなる骨粗しょう症はとくに女性に多く、カルシウムの摂取量が少ないと起こりやすくなります。暑くなると食べる量が減り、栄養バランスも崩れがちに。手軽にとれる食材でカルシウムを補給し、吸収を手助けするビタミンDもとり入れましょう。



管理栄養士
本川 佳子先生

東京都健康長寿医療センター
研究所 研究員

1 骨をつくるカルシウムをとる

骨の主成分となるカルシウムですが、日本人は不足しがち。乳製品や小魚、大豆、大豆製品などに豊富に含まれています。料理にちょい足しや、おやつでとり入れるのもおすすめです。

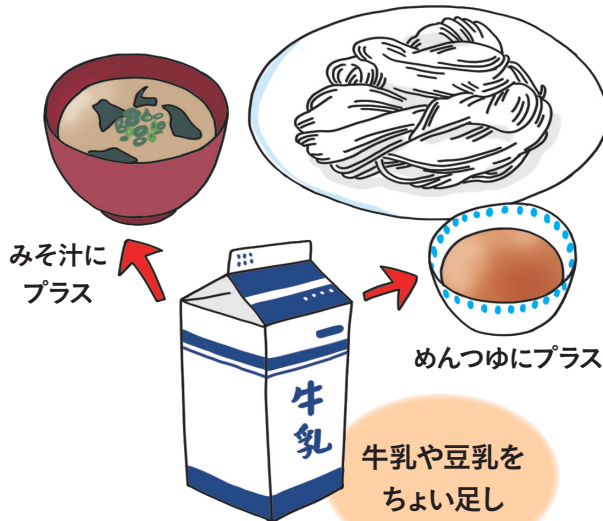
カルシウムの1日当たりの推奨量

成人男性	成人女性
750 ~ 800mg	600 ~ 650mg

実際の平均摂取量

男性	女性
496mg	477mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」、「令和6年 国民健康・栄養調査」



2 骨を強くするポイント

カルシウムの吸収率は加齢とともに低下するため、カルシウムの吸収を促すビタミンDをいっしょにとるのがおすすめです。

また、骨に刺激を与える軽い運動も効果的。屋外でウォーキングすれば、日光を浴びることでビタミンDが合成され、骨をつくるはたらきにもつながります。

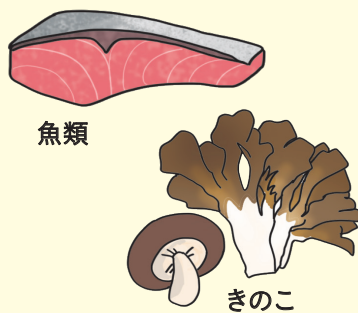
カルシウム

骨の主要な原料となり、骨に強度を与え、健康な状態に保つ必須ミネラルです。



ビタミンD

魚類やきのこに多く含まれ、カルシウムの吸収を助け、骨をつくるのを助けます。



※持病がある場合は、医師の指示に従ってください。

今の時季から
対策を!

熱中症予防の豆知識



理学療法士
大淵 修一先生

東京都健康長寿医療センター
研究所 研究部長

熱中症は真夏に起きるものと思いませんか？ じつは、急に気温が高くなる時季も注意が必要。運動不足や暑さに慣れていないことも要因になります。夏本番を迎える前に、今から対策を始めましょう。

熱中症予防 3カ条

1 汗をかきやすいからだをつくる

外出時に少し早く歩く時間をつくるなど、汗ばむ運動をしましょう。1日おき为目标に、週に1回でもOK。続けると徐々に汗をかきやすくなり、暑さに強いからだになります。歩くのが大変な場合は、室内で軽くスクワットをするなどでも大丈夫。「ふだんより少しからだに負荷をかける」ことが大事です。

買い物ついでに
早歩き



家のなかで
スクワットでも

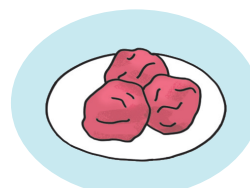


運動後にコップ1杯の
牛乳を飲むと、
より効果的です



2 水分をこまめにとる

若いころより食事量が少なくなると、炭水化物や汁物からとれる水分量も減ります。そのため、より意識的に水を飲むことが大事です。のどが渴いていなくても、起きたときや風呂上がりなど、時間を決めて飲むようにしましょう。また、水分だけでなく塩分補給も忘れずに。麦茶1Lに対して梅干し1/2個程度が目安です。



※塩分の摂取量は、
かかりつけ医の指示
に従ってください。



3 室温は26～28℃を保つ

加齢とともに体温を調節する機能が低下し、暑さを感じにくくなります。そのため、暑くなくてもエアコンを使いましょう。また、温度計も活用して、室温を26～28℃に保つようにしましょう。

