

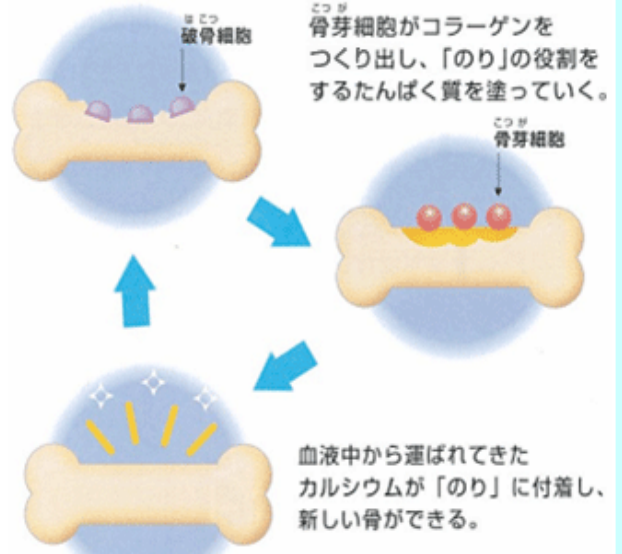


◎最高の若返り物質（骨芽細胞より出るオステオカルシン）

○骨は、主にカルシウムとコラーゲンでできています。
 ・成人しても約3年サイクルで新しい骨に変わります。
 ・この新陳代謝をつかさどるのは、破骨細胞（骨を壊す）と骨芽細胞（骨を作る）です。

○骨芽細胞は、
 ・血液中のカルシウムを付着させる「のり」となるたんぱく質コラーゲンをつくり出す。
 ・「記憶力」「免疫力」「生殖力」「筋力」をUPし、若く保つオステオカルシンをつくり出す。

破骨細胞がびったりと骨にくっつき、酸や酵素を出して骨を溶かす。



◎骨づくりに働く主な食品

食品成分	主な機能	多く含まれる食品
ビタミンD	カルシウムの吸収 ↑	さけ、いわしなどの魚 きのこ類
カゼインホスホペプチド (CPP)	カルシウムの吸収 ↑	牛乳、乳製品 (タンパク質が消化されて生成)
マグネシウム	骨形成 ↑	ごま そば パナナ
ビタミンK	骨形成 ↑	納豆 ほうれんそう ブロッコリー
インフラボン	骨吸収 ↓	大豆(豆腐、納豆などを含む)
「MBP」	骨形成 ↑ 骨吸収 ↓	牛乳 ヨーグルト

○この他にカルシウムの多い効果的な食材は
 ・ひじき、乾燥わかめ、干しエビなどのゆっくり消化吸収されるスローフードで摂ると石灰化しずらいと言われています。

◎最近の研究で骨に十分な衝撃がかからないと、骨量が増えないことが分かりました。

- 高齢の方は自転車や水泳よりもウォーキング、ヨガやストレッチが効果的です。
 ・骨細胞が衝撃を感知すると「骨を作って」サインを出す。
- ひざ、腰に痛みのない人は。
 ・週に3回30分のジャンプをすると骨量が上昇。
 ・スクワット(ゆっくり椅子に腰かける高さまでかがむ) 10回を1日3回ほど

◎毎日1時間以上太陽光を浴びること必要です。

- カルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。
 ・これは、太陽光を浴びることで体内で合成されるビタミンです。

介護保険で利用できるもの ⑨

◎廊下、トイレ、お風呂手すり (8割から9割の補助が受けれます)



高齢の方を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護サービス利用は、いくらかかるの？
 ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

お問合せ先

