

骨粗しょう症を防ぐ食生活

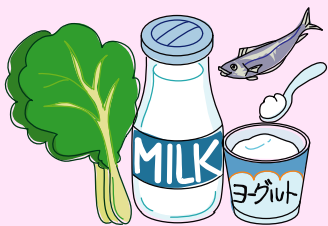
骨を強くする成分

()内は多く含まれる食品

カルシウム

骨の材料となるので、しっかりとりましょう。吸収率が高いのは牛乳・乳製品です。ほかの食品と組み合わせるとより効果的です。

(牛乳・乳製品、いわしの丸干し、桜えび、青菜、ひじきなど)

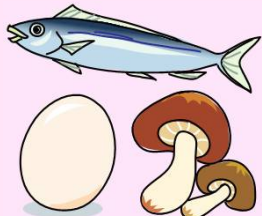


年をとるにつれ、骨量が減少して骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。65歳以上の約1/3の人がかかり、女性に多いといわれています。日頃から骨を丈夫にする栄養素を充分とり入れましょう。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

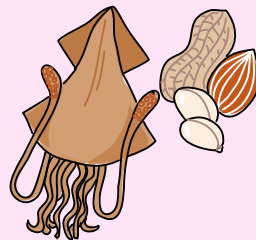
(青魚、うなぎ、卵、きのこなど)



マグネシウム

カルシウムの働きを調節します。カルシウムとマグネシウムの割合は2対1~3対1が理想的なバランスです。

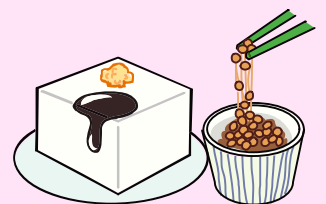
(ナッツ類、納豆、すめなど)



イソフラボン

骨からカルシウムの過剰な流出を防ぐ女性ホルモンと同様の働きがあります。女性ホルモンが低下する閉経後の女性は積極的にとりましょう。

(納豆、豆腐、きな粉などの大豆製品)



骨を弱くする成分

塩分や、加工食品などに含まれるリン、アルコールやニコチンはカルシウムの吸収をさまたげる成分なのでとりすぎには注意しましょう。



今月のヘルシーメモ

リニューアル

宅配専用商品



● アミノ酸に加え、クエン酸がたっぷり含まれた
琉球もろみ酢8ml

● 必須アミノ酸が豊富な
純玄米黒酢8ml

● 高知産生姜

● りんごと黒糖でフルーティなおいしさ

5種の素材
もろみ黒酢

自然の素材が元気をサポート!

クエン酸、アミノ酸が豊富な琉球もろみ酢、純玄米黒酢に高知県産生姜の絞り汁を加えました。りんごと黒糖でフルーティな味わいに。5つの自然素材があなたの健康をサポートします。

お届け価格: 130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ