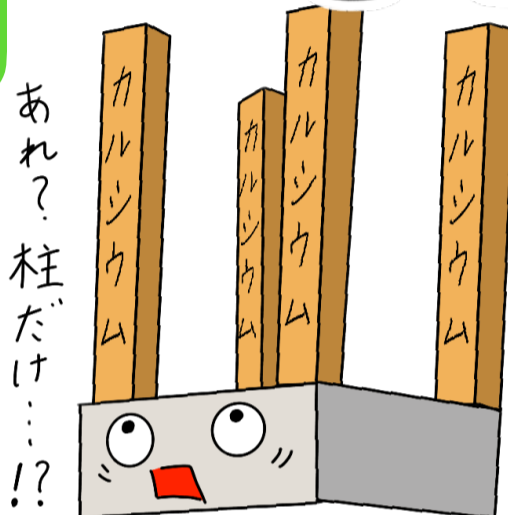




皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今年もついにあとひと月になりましたね。少しずつ年越しの準備に追われる時期です。先月は骨粗しょう症の原因についてお伝えしました。今回は、食事による骨粗しょう症の予防についてお伝えします。

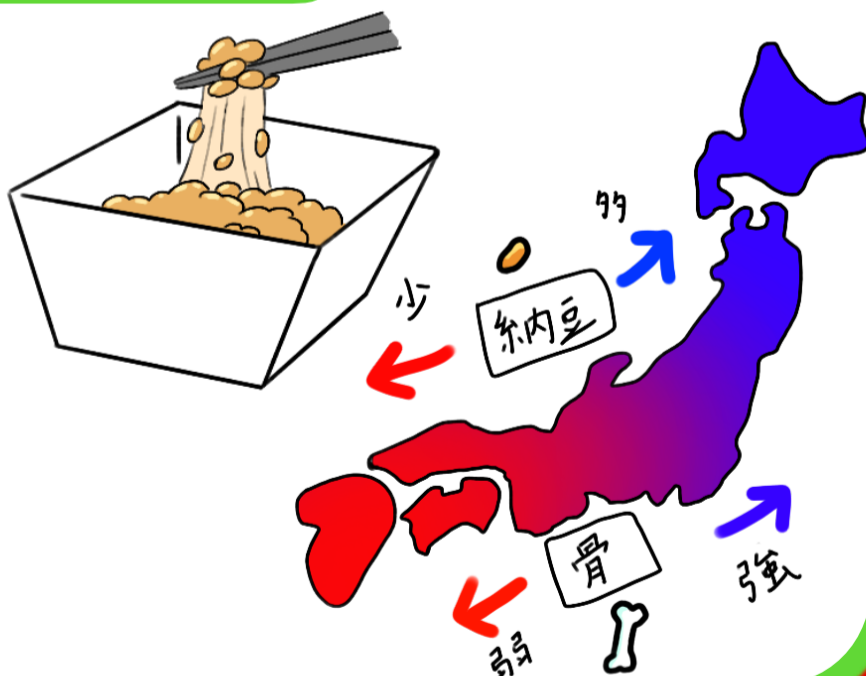
カルシウムだけでは不十分？

骨といえば、カルシウムを摂取すれば良いというのが多くの方の認識だと思います。それは間違いではないのですが、実際にはカルシウムだけをたくさん摂取しても骨は上手く作られません。家に例えると、骨組みだけがあっても屋根や壁が無いような状態です。そのため、他の栄養もバランスよくとる必要があります。



迷ったら、納豆を食べよう！

「色々な栄養が必要なのは分かったけど、毎日考えて色々食べるのは難しい！」という人は、まず「納豆」を食べるようにしましょう！日本の中でも、納豆の消費は東側の方が多いのですが、なんとそれに対応するように、骨粗しょう症の患者も東側の方が圧倒的に少ないというデータがあるのです！納豆を1日1パック食べるだけでも、骨粗しょう症の予防に繋がります！



納豆を食べちゃいけない場合も！

納豆には、血液の凝固を助ける作用があります。そのため、血液をサラサラにする薬を飲んでいる人には勧められません。不安な人は、かかりつけのお医者さんに納豆を食べても良いか確認してからにしてくださいね！

