

Vol.80

院長 関の

Face to Face

2015年2月1日発行



成人一日あたりのカルシウム必要量は600mgですが、日本人の7割は必要量を摂取できていないそうです。カルシウムが不足すると身体にちよつとした異変が見られます。思い当たる症状があれば、カルシウム不足を疑ってみましょう。まぶたがよく痙攣する運動していないのに足がふる物忘れが多くなるイライラする

カルシウム不足がもたらすもの(2)



カルシウムの吸収率の良い順番は、牛乳などの乳製品、次に小魚、そして野菜です。特に魚にはカルシウムの吸収率を上げるビタミンDが多く含まれています。また、干しいいたけや切干大根、こうや豆腐などもカルシウムが多い食品として有名です。逆にカルシウムを減らしてしまう食品としては、

インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料、練り物など。これらには保存のために「リン」が含まれています。リンは尿からのカルシウム排出を促す物質なので要注意です。また適度な運動と日光浴も体内のカルシウムを増やすには必須条件です。耳の痛いお話になります。古くから伝わるバランスの取れた食生活と気持ちよく身体を動かすことで骨を丈夫に、元気で長生きを目指しましょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルの face

to facet 患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘うこと

を願ってつけた

毎月一日の発行です