

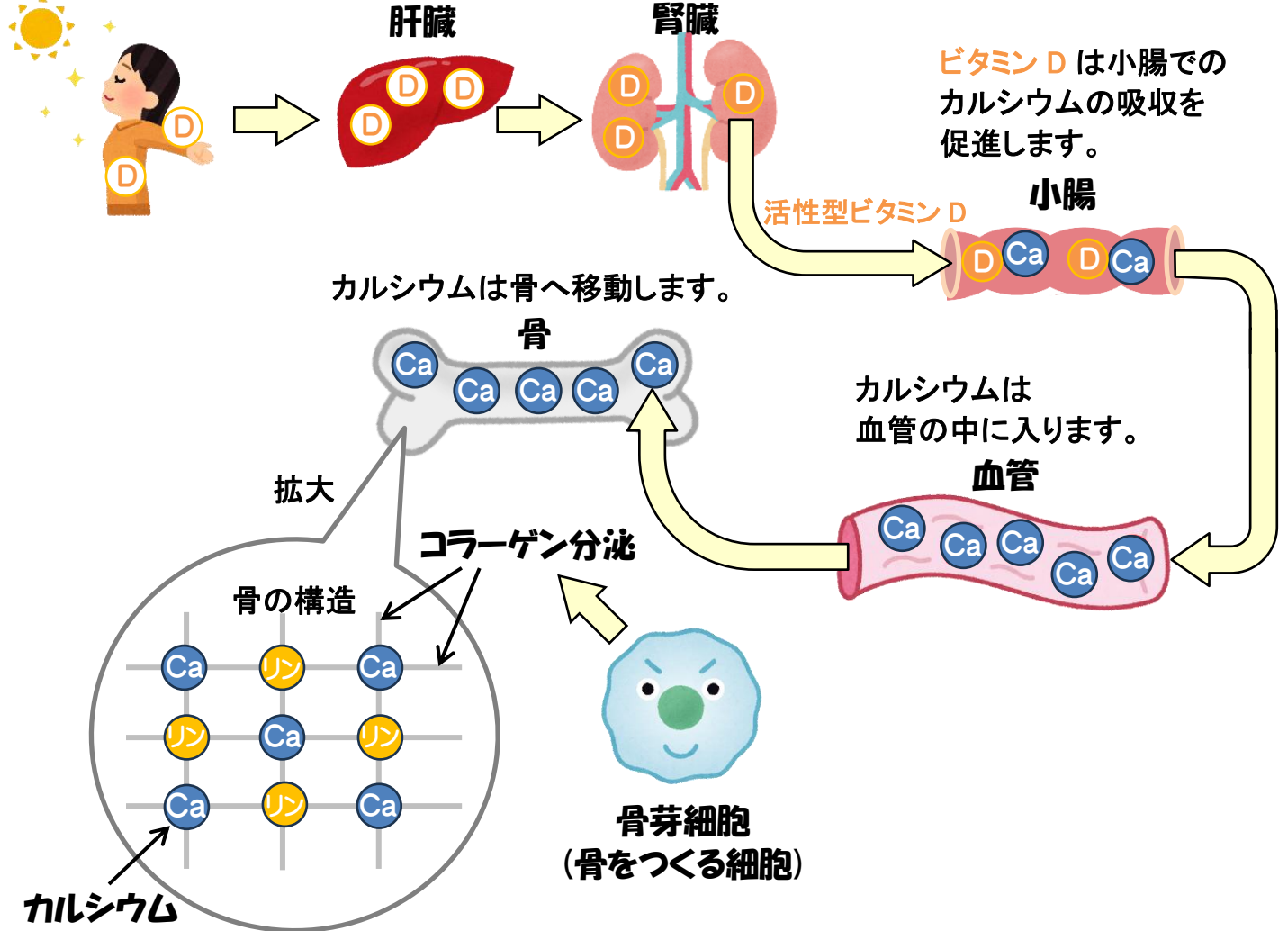
Dr.Horiguchi の健康コラム No.95(2023.6.27)

丈夫な骨をつくるメカニズム

日光を浴びると皮膚で**ビタミンD**のもとになる物質が作られます。

肝臓に送られます。

腎臓で**ビタミンD**が作られます。



- コラーゲンが少ないと、**カルシウム**がくっつけないので骨粗鬆症になってしまいます。コラーゲンの材料は、たんぱく質と**ビタミンC**です。たんぱく質は、牛乳、卵、魚、大豆、肉などがあります。**ビタミンC**は、ピーマン、ブロッコリー、柑橘類などがあります。両方ともサプリメントとして摂っていただいてもよいです。
- 血中のカルシウム濃度が下がると、血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、骨を溶かして血中に補充します。そうすると骨粗鬆症になります。
- 丈夫な骨をつくるには、ゆっくり歩いて骨に負荷(加重)をかけてください。