

骨を丈夫に保つ

アスリートも一般人も、カラダのしくみは同じ

ヒトの体をつくる上で、主軸となる一番大事なパーツが「骨」です。スポーツ選手も、一般人も、私たちの体はみんな同じ骨の数、同じ形でできています。しいくつになっても骨の代謝は続いていきますので、競技や年齢が違っても、骨のために「やるべきこと」は「やらないこと」は同じです。

私たちは「動く・食べる・寝る」この3つだけを繰り返して、今の体がつくられています。だからこそ、丈夫な骨や元気な体をつくるには、どんな材料、どんな刺激（運動）が必要なのかというイメージを持つことはとても大切です。

私たちの体は、食べ物から摂取したカルシウム（経口カルシウム）が足りない時は、体に蓄えられているカルシウム（経骨カルシウム）を借りてきて補おうとします。借りてくる場所は、主に腰椎、頸椎、大腿骨といった大きな骨から。これはお年寄りになって骨が曲がったり骨折をしやすかったりする箇所と重なっています。糖分の摂りすぎや日常のストレスなども、体内で多くのカルシウムを消費する一因に。「いかに経骨カルシウムに頼らない食生活を」

日頃の行動や姿勢を意識するだけで骨は鍛えられる

骨を強くするためにできることは、普段の生活の中にもたくさんあります。例えば、エスカレーターやエレベーターに頼らず、階段を使うこともその1つ。「ベタ足」を意識して上り下りをする、かかとから足裏全体で自分の体重を支える動きになり、負荷がかかって骨による刺激を与えることができます。

また、電車の中でも座っているより立っている時の方が骨に負荷がかかるため、背筋を伸ばして姿勢良く立って乗ったり、椅子に座る時は「骨盤が立つように」浅く腰掛け、おへそから下に少し力を入れ、足裏をしっかりと床につけましょう。正しい位置に骨があるだけで、骨の質も変えていくことができます。

階段は「ベタ足」歩きを意識して

背筋を伸ばして電車に乗る

正しい姿勢で椅子に座る



“質のよい骨”とは、「しなやかさ」と「強度」と「密度」がバランスよく保たれている骨のことです。しなやかで骨密度の高い、強い骨を作るには、「コラーゲンとカルシウムが必要で、また体に吸収されにくいカルシウムは、ビタミンDとビタミンK1・K2を含む食品も一緒に摂るのがおすすめです。日頃からプレーンヨーグルト、手羽元、牛すじ、皮付きの魚、チーズ類、モロヘイヤ、納豆などを食べるよう意識してみてください。運動や食べ物の力を上手に借りてしっかりとした骨をつくり、良好な状態をキープしておきましょう。

ランチに♪ぱぱっと作れる「骨太メニュー」



野菜もりもり、骨にしっかり！
ジェノベーゼ風ポテトグラタン&
生野菜たっぷりサラダ

ポイントはシラスとスライスチーズ



ネバネバと匂いを抑えて食べやすい！
納豆チャーハン&中華スープ

ポイントは骨づくりに役立つ

ビタミンK₂を多く含む納豆



みんな大好き！カレーでしっかり骨づくり！
サバ味噌煮缶カレー

骨まで食べられる鯖缶！

チーズをのせてドリアにも

詳しいレシピはコツコツ骨ラボ：コツコツ健康「骨」コラムをご覧ください