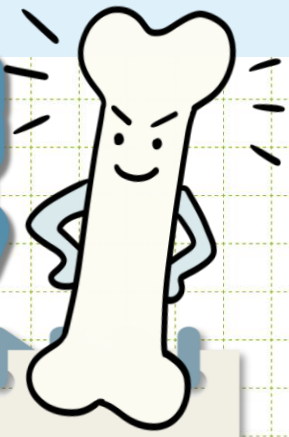


気になる

骨密度対策



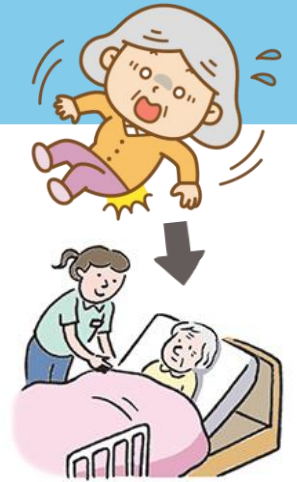
ご存知ですか？

骨密度は加齢と共に低下していき、**50歳頃から急激に減少**と言われていています。いつまでも健康に過ごす為にも、男女問わず**早めのケア**が大切です。



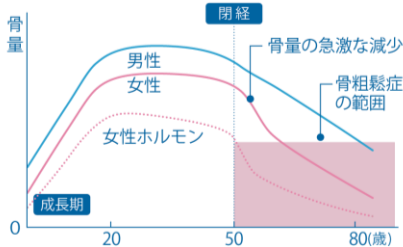
骨折は介護一直線

中高年は骨がもろくなりがち。ちょっと転んだだけで骨折する事があります。骨折の治療で動かないでいると、その間筋肉がすっかり落ちてしまう事も。こうなると回復は難しく、そのまま**要介護**になる事も珍しくありません。



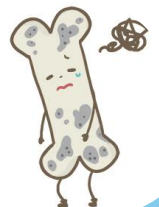
更年期以降の女性は骨が弱くなりがち

閉経を迎えますと、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌がぐっと減ります。



資料：厚生労働省、骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 P3より引用

実はエストロゲンは**女性の骨を守るホルモン**でもあります。つまり、更年期以降の女性は余程気を付けないと骨がどんどんもろくなる運命にあります。ケアしていきましょう！



骨密度を保つ生活習慣は？

骨は負荷がかかる程、骨を作る細胞が活発になり強くなる性質があります。

散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中で出来るだけ運動量を増やしましょう。

無理なく続ける事が大切です。ウォーキングなど最適だと思いますし、日常の家事で体を動かす事も立派な運動です。



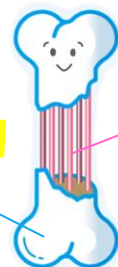
食生活もカルシウムとたんぱく質をしっかり摂る様に心掛けてみましょう。

骨といえばカルシウムが真っ先に浮かぶ訳ですが、カルシウムだけでは骨にはなりません。

骨はたんぱく質であるコラーゲンを主体とする基質のに、カルシウムやリンが沈着して出来ています。

骨の健康を意識しましょう。

カルシウム



コラーゲン (たんぱく質)

骨密度の維持に！



おすすめニャン！

お手軽！ラムネ味のサプリメント！
おやつ感覚でお口にポン！

有効成分「マルトビオン酸カルシウムとは」

マルトビオン酸はカルシウムなどミネラル塩の可溶化安定性に優れ、カルシウムの体内吸収を増進させることや骨を溶解する(骨吸収)働きを持つ破骨細胞の働きを抑制する事が報告されています。骨密度を上げる機能性が認められている成分です。



骨密度 & 免疫ケア
タブレット

28粒 1185円 1280円(税込)



お料理カルシウム
プレミアム

味噌汁・炊飯いつもの

お料理に入れるだけ！

家族みんなの骨密度ケアが出来ます。

コーヒーやお茶に入れるのもOK！

普段の食生活に簡単に取り入れる事が出来ます。



骨密度を維持したい方
(1日の目安)
大さじ1杯程度



サラッと溶けやすく無味無臭なので何にでもかけられます。これなら無理なく続けられます！

126g 1185円 1280円(税込)