

# 皮3の113. 骨の強度UPの「カギ」は...

## + コラーゲンの質と量!!

私たちの骨は、カルシウムだけでなく、コラーゲンというタンパク質との組み合わせによってできています。建物はたとえ石、カルシウムが「コンクリート」、コラーゲンが「鉄筋」！いくらコンクリートを詰めても、鉄筋がサビくれば強度は落ちて、危険な状態に...

コラーゲンは、身体の全たんぱく質の30%を占め、皮3に70%、軟骨に50%、骨に25%含まれています。

化粧品などによく使われますが、実は骨の強度を支える、すく重要な物質なのです！骨を強くするには、カルシウムで骨量を増やすだけでなく、コラーゲンで骨質を高めることが必要です。

## 骨の強度を維持するには

### ① バランスの良い食事

いろいろな食品をバランスよく採れば、カルシウムはもちろん、カルシウム吸収に必要なビタミン、ミネラルもたくさん採ることができちゃヨ♡

### ② 適度な運動

骨を丈夫にし、また、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐためには、骨に適度な負荷をかけた筋肉運動！適度な運動は、骨に刺激を与え、カルシウムの沈着を促すらしい！！

### ③ 太陽の光をしっかり浴びて

ビタミンDが不足すると、骨粗しょう症だけでなく、高血圧、糖尿病、心臓病のリスクUP。ビタミンDは、必要摂取量の80~90%が、日光浴により、体内で生成されます。紫外線を怖れず、適度に！日光にあたりましょう♡

### ④ 十分な睡眠

コラーゲン生成や、修復の向上を促す成長ホルモンGHは、夜、睡眠中に活発に分泌。特に22:00~2:00がピークです！睡眠は、時間の長さだけでなく、時間帯も重要です。

