



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol. 46 9月号

カルシウムについて③

前号の続きです！

マグネシウムもリンの摂取により吸収が妨げられま

す。
カルシウム・マグネシウムは2:1の割合が良いとされています。

マグネシウムの多い食品:..
あおき・あおのり・わかめ・ひじき・こんぶなど

*カルシウムを多く含む食品

干しエビ・煮干・桜エビの素干・エビの佃煮・ひじき・えんどう豆・パルメザンチーズ・ごまなど

7月から三ヶ月にわたりカルシウムについて簡単に説明させていただきます。

まとめると、カルシウム不足にならない為には:..

1、日本にはもともとカルシウム分が少ないため、不足しやすい

2、年齢とともに吸収率が下がるため、積極的にカルシウムを取る

3、日光浴や運動すること
も必要

4、食事は加工食品を避け、カルシウム・マグネシウムの多い食品を取り入れる

5、カルシウムを取るだけではだめで、胃や腎臓、小腸の調子も大切

といったことに注意してもらえると良いと思います。

ひじきの煮物に「ゴマ」をかけて食べれば、カルシウム・マグネシウムともに多い食事になると思います。

皆さんもカルシウム・マグネシウムに注意をしてたくさん取るように心がけてください。

今回カルシウムについて調べてみましたが、カルシウム不足により動脈硬化や高血圧、アルツハイマー病、糖尿病などたくさんさんの生活習慣病になることを知りました。

昔ながらの日本食の素晴らしさを再認識しています。

戦後日本はアメリカ式の食事や文化を取り入れてきましたが、それに伴い大腸がんなどが増え欧米化しているといわれています。

欧米人は腸管も短く肉食に適していると言われてます。それに対し日本人は腸が長く、穀物中心で生活してきたようです。

それまでの生活様式を一変させれば病気は当然増えるものと思います。

昔の生活が全て良かったなどとは言いません。

しかし、昔の人の知恵を全て否定していくのはいかなものかと思えます。

先人たちの残してくれたものを大切にしながら、現代に合うように工夫し、後世に残していくことが大切だと思います。

おばあちゃんの知恵を見直してピンピンコロリで行けるように頑張つて生きていきましょー！

(院長 後藤)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は9~14・25 お休みです。

048-942-0510

診療時間のみ受付です