



冬こそ強化! カルシウム&ビタミンD摂取でケガ予防を

▶ 冬は骨折・ケガのリスクが高まる季節

冬は寒さで筋肉が固まり、厚着で動きづらくなるうえ、路面の滑りやすさも相まって転倒リスクが高まります。



社会人にとっても、「通勤中の転倒」「外回り中の滑倒」「屋内外の段差でのつまずき」など思わぬケガへつながりやすい季節です。



冬こそ強化！ カルシウム＆ビタミンD摂取でケガ予防を

▶ 骨を強くするにはカルシウムだけでは不十分

骨の健康といえばカルシウムが有名ですが、
カルシウムだけを摂っても十分に吸収されません。

その吸収率を高め、骨づくりを助けるのがビタミンDです。



カルシウム＋ビタミンDのセットで摂取することが大切！
強い骨作りに役立ちます。



Office Oasis
Stay with you



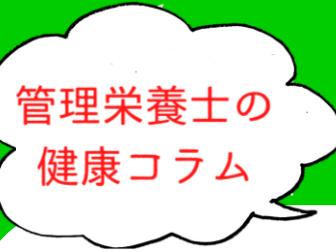
冬こそ強化! カルシウム&ビタミンD摂取でケガ予防を

▶ 冬は日照時間が短く、ビタミンDが不足しがちに

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め骨の健康に役立つビタミン。食事から摂れるだけでなく、日光(紫外線)を浴びることで皮膚でも作られます。

しかし、冬は日照時間や外出時間も減るといった理由からビタミンDの合成が低下し、不足しがちに。

カルシウム吸収率低下→骨が弱くなる→転倒時のケガリスク増加の悪循環



冬こそ強化! カルシウム&ビタミンD摂取でケガ予防を

▶ 冬こそ日光浴+食事で骨の守りを強化

- ✿ 1日10~20分程度の日光浴
- ✿ ビタミンDが豊富な食品を摂る
さけ・いわし・さんま・干しいたけ・きくらげ など
- ✿ カルシウム源も意識
牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ
小松菜・水菜・切干大根
さくらえび・ししゃも・厚揚げ など



Office Oasis
Stay with you

管理栄養士の
健康コラム



冬こそ強化! カルシウム&ビタミンD摂取でケガ予防を

冬は転倒リスクが高まり骨への負担も増える季節です。

だからこそ、日光浴と食事でカルシウムとビタミンDを意識して補い、骨を守る準備を整えていきましょう。

毎日の積み重ねが、冬のケガ予防につながります。



Office Oasis
Stay with you