

みかんで骨粗鬆症予防！

ビタミンAに変換される色素

(β-クリプトキサンチン)が大活躍！！

2015年4月に生鮮食品初の「機能性食品」に認定された三ヶ日みかん(温州みかん)。温州みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンには骨粗鬆症のリスクを軽減する効果があります。



閉経により骨密度が低下する女性に最適の果物

温州みかんとは、一般に多く流通しているお馴染みなものです。



「β-クリプトキサンチンは骨代謝の働きを助けることにより、骨の健康に役立つことが報告されています」
消費者庁の公開データより

摂取量や食べ方は「一日当たり可食部270グラム(約3個)が目安」です。

骨粗鬆症は男性にもみられますが、閉経による女性ホルモンの分泌低下が骨密度を低下させるため、特に年齢を重ねた女性に多く現れます。

遺伝的要因やカルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養不良、体を動かさずに過ごすような生活習慣も、骨粗鬆症の発症に大きく関係しています。

骨形成にカルシウムは欠かせませんが、カルシウムだけを沢山摂ろうとすると逆に骨をダメにすることがあります。カルシウムの摂取が不足すると、逆に血中カルシウム濃度が上がって動脈硬化の原因になります。

毎日少しずつでも、ウォーキングやラジオ体操などで体を動かし、みかんを食べてβ-クリプトキサンチンを摂取することにより、健康寿命を延ばしましょう！

