

Dr.クロワッサン 何歳からでも骨は強くなる。 :  
 よく転ぶ、骨折した!でも大丈夫。骨は強くできる、若返る。  
 (マガジンハウスムック Dr.クロワッサン)

よく転ぶ、骨折した!でも大丈夫。骨は強くできる、若返る。

**Dr. クロワッサン**  
 croissant 特別編集

骨を強くするにも、食事と運動で両方!

**運動**

3つの力を身につけて骨折を予防する。

**骨力**  
 「かかと落とし」で骨密度アップ。  
 骨を落とす → かかとを上げる

**柔軟力**  
 「赤ちゃんポーズ」で背中から首筋伸ばし。

**バランス力**  
 「フラミンゴ立ち」で足全体の筋力強化。

**食事**

骨に大切な栄養素で丈夫な骨を作る。

カルシウム  
 ビタミンD  
 サーモンとチーズで両方たっぷり吸収。

タンパク質  
 ビタミンB  
 納豆とまぐろで手軽に栄養補給。

カルシウム  
 タンパク質  
 ビタミンB  
 牛乳、鶏肉、青菜で最強の骨力食に。

何歳からでも骨は強くなる。

【監修】大田博明(医学博士)  
 MAGAZINE HOUSE BOOK 定価: 本体797円(税別)

発売日: 2017年12月29日  
 出版: マガジンハウス  
 ページ: 81  
 PDF

