

# 骨粗しょう症を予防する方法

骨を強くするには、ライフスタイルの改善が大切。それは結果として全身の健康につながります。

薬では骨折を防ぐことはできず、さらに多大な副作用があります。

## カルマグバランス食=穀菜食



玄米に大豆、海藻、野菜を中心にした穀菜食は理想的なカルマグバランスが自然と成り立つ食事です。少食を心がけ、よく噛んで食べることでさまざまな栄養素を効率よく吸収できます。

## マグネシウムはカルシウムを正しく働かせる不可欠なミネラル

マグネシウムは、カルシウムをコントロールするうえで重要なミネラルです。つまり、どれだけカルシウムを摂っても、マグネシウムが足りなければ体内でカルシウムが機能しないのです。60ページで紹介した「脱灰」と「再石灰化」にも関わっていて、マグネシウムの不足によってカルシウムは悪玉化し、「異所性石灰化」などの健康問題につながってしまいます。マグネシウムは、骨だけではなく体を構成するすべての細胞にとって極めて重要な生命活動に関わる栄養素です。日々の食事で積極的に取り入れるようにしましょう。

## 「カルマグバランス」がキーワード

# 食事



理想のカルマグバランスは1:1

## 座っている時間が長いほど骨が弱くなる！

最近では、「座っている時間が長い人ほど動脈の石灰化のリスクが高まる」という研究結果や、「運動習慣があっても長時間の座りっぱなしの習慣がある人は、心臓病や糖尿病、がんのリスクが高まる」という研究結果が報告されています。仕事や勉強などの作業に夢中になると、つい数時間座りっぱなしになっていることも。こまめに立ち上がって休憩する、エレベーターでなく階段を使う、よく歩くなど、日常のなかで体を動かす回数を増やすことが大切です。



## 朝のウォーキングは紫外線で骨への健康効果が倍増！

「運動の王様」と呼ばれるほど、その健康効果が高いとされるウォーキング。歩くことで骨に刺激を与えるのは、骨の老化を防ぐためにもとても重要。朝の紫外線を浴びながら散歩することで、骨づくりに欠かせないビタミンDも合成されるので、ぜひ早朝のウォーキングを日課にしましょう。

簡単に続けられるものでOK

# 運動



## マグネシウムはカルシウムを正しく働かせる不可欠なミネラル



### 超高濃度マグネシウム

10滴で約120mgのマグネシウム

#### マグネシウムの産地:グレートソルト湖

グレートソルト湖 (Great Salt Lake) はアメリカ合衆国ユタ州の北西部にある塩湖です。グレートソルト湖には濃縮100%の塩湖に位置する塩水湖。塩湖は乾燥時に100%の塩が残り、周囲は大自然に囲まれ、汚染は極めて少ない。塩の濃度は極めて高いです。

#### 自然の働きによりマグネシウムを濃縮

グレートソルト湖の塩湖の水と自然の働きにより濃縮されたマグネシウムから、塩分を完全に除去し、純粋なマグネシウムを抽出。濃縮力、電気分解により、高純度のマグネシウムが得られます。人工的な加工を極力減らし、安全な素材です。

#### 安全で、かつ最高の吸収率

超高濃度マグネシウムは天然由来の天然ミネラル。マグネシウムを濃縮してあります。天然のマグネシウムをそのまま、いちばん吸収しやすい塩化マグネシウムの形で食卓へお届けします。