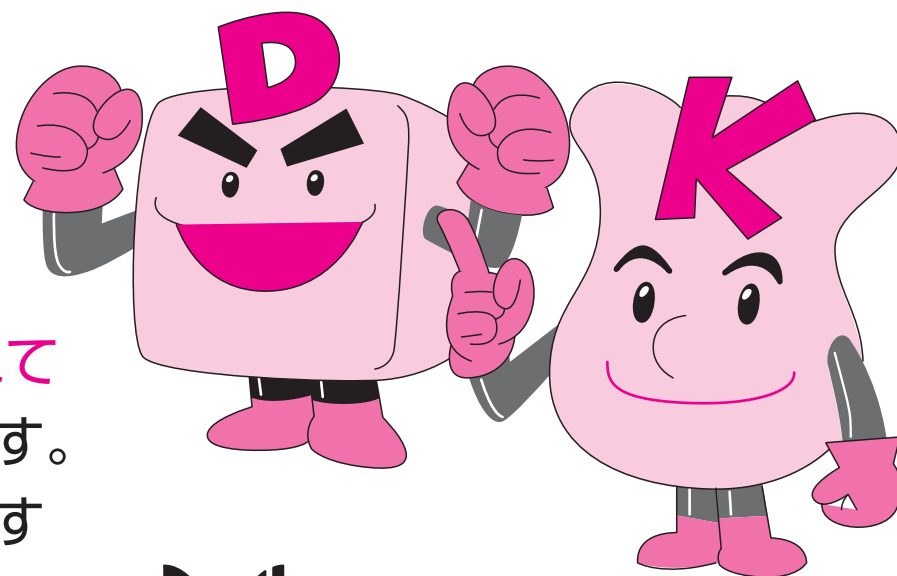


日本は世界に誇る長寿国ですが、健康寿命となると必ずしも世界一ではありません。健康寿命とは、介護の必要なく生活できる健康な状態の寿命です。男性は、動脈硬化や認知症が原因で介護を必要とすることが多く、女性の場合は骨粗鬆症などで足腰が弱って介護が必要となることが多いと言われています。

高齢になっても足腰を丈夫に保つ為には、カルシウムを不足なく取ることが最も大事です。

カルシウムの吸収をよくするためには、ビタミンDとKが必要です。ビタミンDは魚やきのこなどにたくさん含まれますが、日に当たることにより体内で合成されますので、美白を心がけている方も1日に15分程度は日に当たしましょう。

また、ビタミンKは納豆や青菜にたくさん含まれています。納豆なら簡単にビタミンKを補給できます。最近は臭いが控えめの納豆なども販売されていますので、納豆嫌いの方も挑戦してみましよう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>