

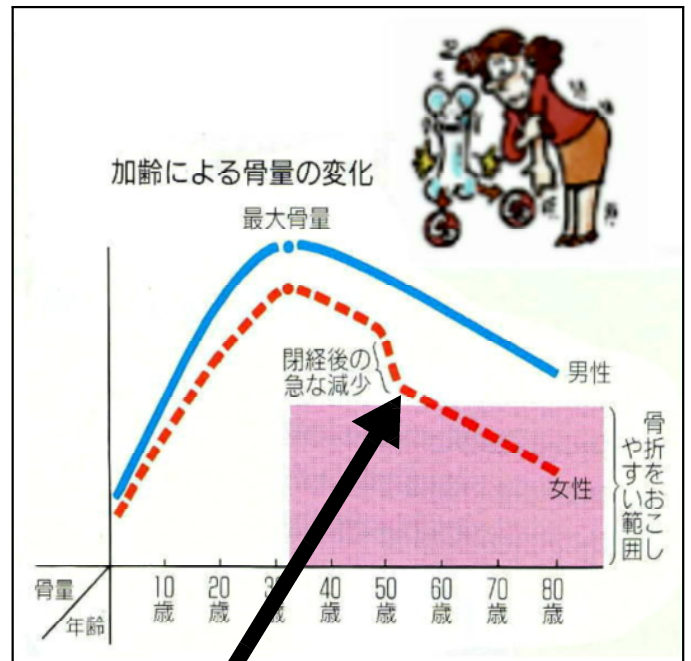
# 閉経後でも骨折率を減少できる！

## 記事

骨粗鬆症を防ぐのにカルシウム摂取が叫ばれているが、1日1000mgのカルシウムを摂れば骨がもろくなるのを遅らせることができるという。

これはニュージーランド・オークランド大学のイアン・リード博士が報告したもの。それによると、閉経後の女性のカルシウム摂取量は1日に少なくとも1000mg、できれば1500mgまで増やすのが望ましい。

同時にビタミンDも適度に摂取していると、18ヶ月目(1年半)には骨折率が減少しだすとしている。



女性は閉経後になぜ骨量が減少する！

(女性の)50才代での骨粗鬆症患者数の割合は、はすでに2割を超している。そうならないためには、1日に1000mg以上のカルシウム補給がぜひとも必要である。上記の報告は、その裏付けをしたと考えられるだろう。

ちなみに、1000mg~1500mgのカルシウムを摂るためには、食事からの摂取量を含めて、「珊瑚の恵」を1日2本飲みたい。

