

なるほど

クリニックからの

お知らせ

カゼインフリーをすると牛乳が摂れなくなるためカルシウム不足になり骨が弱くなるのでは？というご心配をされている患者様がいらっしゃいます。カゼインフリーが骨を弱くするという科学的根拠はありません。骨＝カルシウムと考えられがちですが、実際にはタンパク質やビタミンDも重要な役割を担っています。骨の約半分は有機質で、その主成分はコラーゲン（タンパク質）です。コラーゲンがしなやかな土台を作り、その上にカルシウムが沈着することで骨の硬さが生まれます。タンパク質が不足すれば、カルシウムをとっても丈夫な骨は作れません。またビタミンDは腸でのカルシウム吸収を助け、血中濃度を調整して骨への出し入れを管理します。強くしなやかな骨が作られるためにはカルシウムだけでなく、タンパク質が豊富な食材を選び、バランスよく食事を摂ることが大切です。

トピックス

2025年秋冬号 脳活道場 vol.59
巻頭特集「ブレインフォグ頭の霧の中の霧を晴らす4大秘訣」

今野先生掲載記事



スタッフの一言

お鍋のおいしい季節になってきました。我が家ではお鍋はタンパク質中心です。スープに合わせてお肉の種類を変えたり、海鮮にしたりと変化をつけて飽きないようにしています。(O)

院長メルマガより

私たちは皆、食べてきたもので作られ、食べてきたもので活動しています。成長期の子供であれば、これから食べるものがその子の成長を左右することにもなります。この大切なことを子供たちへ知ってもらいたくて絵本

『にじいろれすとらん』を作りました。もっともっと子供たちに食べ物の大切さを伝えたいという気持ちが強くなってきました。なにかトラブルが起こってから食べ物を見直すのではなく、毎日の食事を美味しく食べることで健康に成長する世界ができればよいですね！

毎月1回、院長からの健康情報とクリニックからのお知らせをメルマガで配信中

