



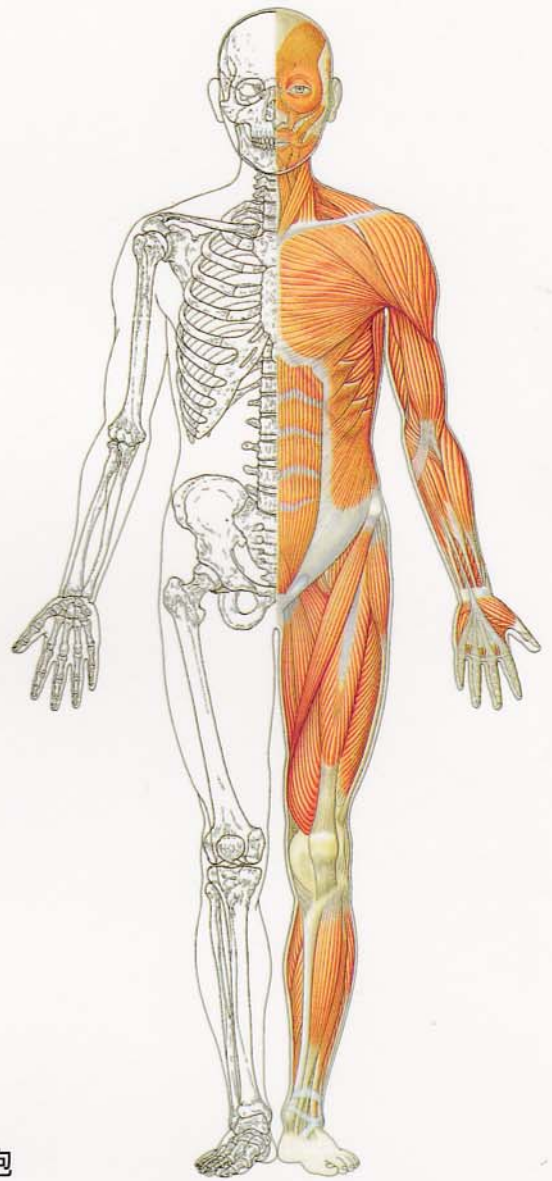
意思を行動に移すときに必要なもの、それが「骨元氣」の対象となるものです。イキイキとした人生を送るための実行部隊を、守り、また鍛えて大きな人生を送りましょう。

「骨元氣」って何のこと？

骨格・軟骨・筋肉・皮膚・毛髪などの組織が元氣な状態をいいます。
 ミネラルが体の中にたっぷり貯蔵されている状態です。
 ヒトが地上で重力に耐えて活動をするときに、自分の体を支え、動かすものが対象です。
 また、血液と免疫の細胞が生まれる骨髄が健康であることも含まれます。

「骨元氣」とはこんな状態です。

- ◆骨元氣＝「関節元氣」＋「筋肉元氣」＋「骨元氣」
- ◆骨格・関節・腱・筋肉がはたらいて、思い通りに、滑らかに、力強く動ける。
- ◆血液成分・免疫細胞が正しく生産される。
- ◆細胞情報としてのミネラルイオンが供給される。カルシウムは細胞を働かせ、生命をつなぐ。



「からだの地図帳」(講談社)より

正常な骨代謝 (吸収骨量＝形成骨量)

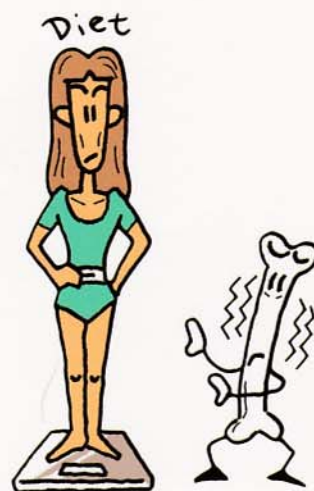


骨粗鬆症 (吸収骨量>形成骨量)



「骨元氣」を損なうもの

- ◆老化
- ◆閉経
- ◆栄養不良
- ◆ビタミン不足
- ◆栄養過剰
- ◆ストレス
- ◆疲労
- ◆運動不足
- ◆慢性病
- ◆カルシウム不足
- ◆多量の喫煙・飲酒
- ◆長期臥床
- ◆過激な運動、無理な運動
- ◆内分泌異常



「骨元氣」を創造しましょう。

- ◆カルシウムなど十分な量のミネラルを蓄えましょう。特に若い時に立派な骨を造っておきましょう。
- ◆骨が硬くて丈夫なのは、タンパク質のコラーゲン繊維にカルシウムが沈着しているから。コラーゲンをしっかり造るために必要なタンパク質・アミノ酸やビタミンCを摂りましょう。
- ◆新陳代謝のために十分な血液を骨や骨髄へ届けましょう。
- ◆ストレスに弱い内臓と違い、骨は適度なストレス（運動）によって強くなります。体を動かし、活動的な毎日を送りましょう。
- ◆鍛錬と休息をバランス良くとりましょう。
- ◆関節が抵抗なく滑らかに動けるように、軟骨や骨を障害から守りましょう。
- ◆転倒して骨折や軟骨を損傷しないように、身のまわりに気をつけましょう。



「骨元氣」を助ける素材

- ◆熟成ニンニク抽出液 (AGE) ……ミネラルの吸収を助けます。筋肉の疲れを回復します。
- ◆カルシウム・マグネシウム・亜鉛 ……骨を形作り、全身の細胞を生き生きとさせます。
- ◆ビタミンC ……骨や軟骨の基礎であるコラーゲンの合成を助けます。
- ◆ビタミンB₁ ……身体を動かすためのエネルギーを生み出します。
- ◆ビタミンB₂・B₆ ……体を作るタンパク質の代謝を助けます。
- ◆グルコサミン・コンドロイチン・コラーゲンII ……滑らかな軟骨の維持を助けます。
- ◆イソフラボン ……中高年期の女性の活動を助けます。

