Manulife
マニュライフ生命

ちょこっと通信

vol.31
November
2026

カラダに効く～季節の食養生

元気で過ごすために“骨々（コツコツ）ケア”

骨粗しょう症は他人事ではない

体を支える大切な骨。20歳前後で骨密度はピークに達し、40代半ば頃まで維持され、その後、年齢とともに低下していきます。いわゆる「骨粗しょう症」は骨がもろくなる病気で、高齢の女性がかかると思われがちですが、生活習慣やホルモンバランスの崩れなどにより、男性や若い方でも起こりうるといわれています。丈夫な骨を維持するポイントは、バランスの良い食事、適度な運動、日光浴の3つ。日光浴で日焼けが気になる方は、手のひらを日光に当てる“手のひら日光浴”がおすすめです。

骨に必要な3つの栄養素

骨の主成分はカルシウムであり、骨の健康には欠かせない栄養素ですが、体内に吸収されにくいため、吸収を助ける栄養素が必要になります。それがビタミンD（カルシウムの吸収を促進）とビタミンK（骨へのカルシウムの取り込みを助ける）です。カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、ビタミンDは魚やキノコなどに豊富です。ちなみに、キノコは日光に当てると、紫外線の作用でビタミンDが増えるとのこと。ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれており、ビタミンDとビタミンKは油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。他にたんぱく質やビタミンB群も意識して摂るようにしましょう。



頭のトレーニング

それぞれの漢字を組み合わせてできる二字熟語はなんでしょう。

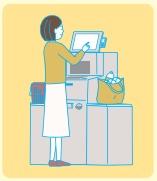
木　刀
示　木
牛　角

ちょっと気になる 今日は何の日



11月14日 人生100年時代の日

いい（11）とし（14）と読む語呂合わせから、人生100年時代を迎えた昨今にちなみ、自分の健康を見つめ直すことを目的として制定されました。



11月18日 セルフレジの日

2003年のこの日、日本で初めてセルフレジが導入され、消費者が利用しました。レジ待ち時間の短縮やスタッフの負担軽減、会計ミスの削減などに役立っています。

（頭のトレーニング こたえ：【解答】角＋刀＝解、木＋木＝森、木＋示＝梢）

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。 編集・制作：港北メディアサービス

マニュライフ生命保険株式会社

マニュライフ生命コールセンター
0120-063-730
受付時間9:00～17:00（土日祝・12/31～1/3は除く）

本社：〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階
公式ウェブサイト：www.manulife.co.jp

●担当は