

骨を強くしよう!!

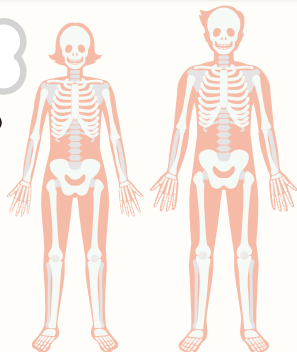
どうしたら強い骨になるのかな?



なぜ骨があるのかな? ~骨の役割~

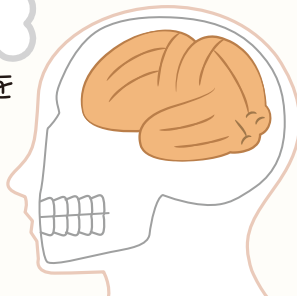
その1

体を支える



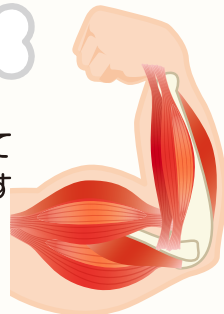
その2

脳や内臓を守る



その3

筋肉がついていて体を動かす



強い骨になる3つのポイント

食事

でカルシウムをしっかりとろう!!



運動

して骨に刺激を与えよう!!



睡眠

中に骨が成長するよ!!



私たち (10 ~ 14 歳) が1日に必要なカルシウムの量

男性 10 ~ 11 歳	700mg / 日
12 ~ 14 歳	1,000mg / 日
女性 10 ~ 11 歳	732mg / 日
12 ~ 14 歳	812mg / 日

1,000mg=1gだよ

どんな食材からとろうか、考えてみよう。

牛乳コップ1杯 (200ml)



231mg

小松菜 1/4 束 (95g)



161mg

木綿豆腐 1/2 丁 (150g)



129mg

生揚げ 1/2 枚 (60g)



144mg

納豆 1パック (50g)



45mg

さくらえび 2g



40mg

しらす干し 大さじ2 (10g)



21mg

(参考: 日本人の食事摂取基準(2015年版)、日本食品標準成分表2015年版(七訂))

成長期が大切! 骨の骨骨貯金をしよう!

成長期の今が、骨の量を増やすチャンス!

成長期は大人に比べ、骨の成長も活発です。

体の中の骨の量は18~20歳ごろに最大骨量に達すると言われています。

その後、骨の量が、だんだん減っていくので、

成長期である今、コツコツ骨の量を増やしましょう。

