



# 食欲 & スポーツの秋

## 牛乳 + 運動で 丈夫な骨を作ろう!

家族  
みんなで!

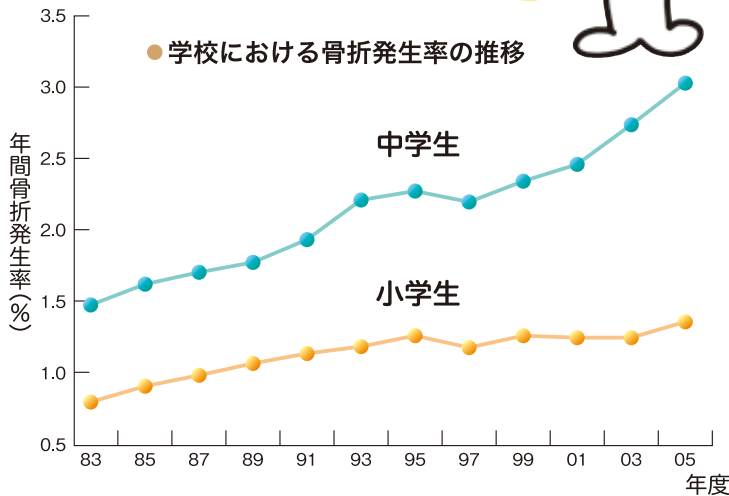


運動不足と偏食で骨折増加中。

成長期の10代に  
プラス1杯の牛乳で  
骨貯金をしよう!!



子どもの骨折は  
20年前の1.5倍以上!



\*独立行政法人 日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害 —基本統計—」

最近の子どもは運動不足?

● 親世代と今の子どもの運動割合比較

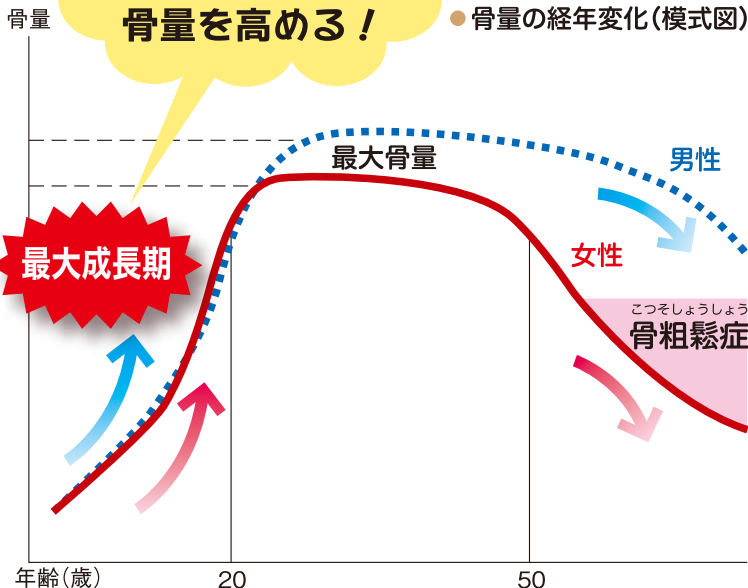
男子		女子	
親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
69.2%	63.5(↓5.7%)	55.5%	36.6(↓18.9%)

※表は週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合を比較したもの  
※学校での体育の授業を除く  
※「親の世代」は昭和55年の11歳、「今の子どもたち」は平成22年の11歳

\*公益財団法人日本レクリエーション協会HPより

10代で将来の  
骨量をも高める!

● 骨量の経年変化(模式図)



ちよつと転んだだけで腕の骨を折ってしまつなど、子どもの骨のもろさや体力の低下が問題になっています。日本スポーツ振興センターの調査によると、子どもの骨折発生率は20年前と比べて1.5倍以上になっています。また、文部科学省の「体力・運動能力調査」でも、小学生から高校生までの体力が低下していることが、明らかになっています。子どもの骨折増加や体力低下の原因として挙げられているのが、朝食の欠食などによる栄養バランスの偏りと、運動不足です。栄養面では、特に骨を形成するのに必要なカルシウムが不足していること。さらに屋外よりもTVゲームなど室

内での遊びが多くなつたことで、骨密度を高めるために必要な運動が不足し、骨が弱くなつたと考えられています。骨が成長する時期は、女性が11~15歳、男性が13~17歳。また、骨量のピークは女性が25歳、男性が30歳と言われています。それ以降は加齢とともに減少していきます。成長期の10代のうちにしっかりと「骨貯金」をしておくことが、成人後の骨の健康や骨粗鬆症のリスクを軽減することになるのです。スポーツの秋を機に、家族みんなで運動を楽しむとともに、カルシウムが豊富で吸収率の高い牛乳を上手に活用して、手軽に骨貯金を始めましょう。



一般社団法人 Jミルク  
http://www.j-milk.jp/

