

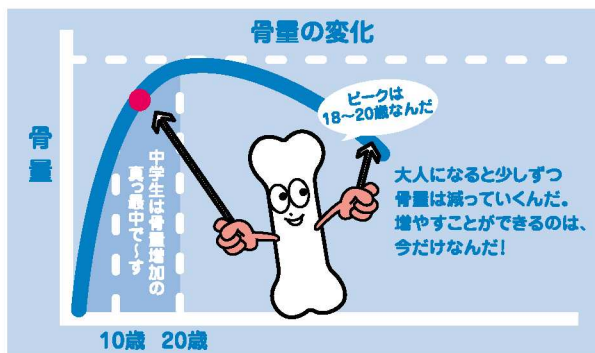


Frame

フレーム【骨格】

あなたの一生の骨格は 中学時代に決まる!

* 十分な「骨量」が健全な骨格をつくります *

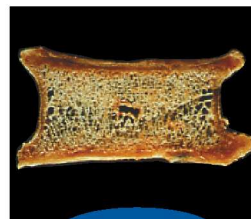


10歳代は将来に備えて 骨の量をたっぷり貯蓄

骨量は、10歳代でどんどん増え、20歳前後に最大骨量に達し、その後は徐々に減少します。年をとってから骨量を増やすのは困難で

骨量が不足すると 「転んだだけで骨折」 なんてことも

骨量を十分に貯えておかないと、将来、骨がスカスカになって骨折しやすい「骨粗しょう症」になる可能性があります。



正常な背骨



骨粗しょう症の背骨
スカスカです

骨粗しょう症になると...

- ① 骨折しやすくなる
- ② 背が低くなる
- ③ 背骨が曲がる
- ④ 腰、背中が痛くなる

骨量を増やすには、カルシウムが必要!

骨には「破骨細胞」と「骨芽細胞」があり、「こわす」と「つくる」を繰り返しながらたえず新しい骨を形成し、約3カ月たつと入れ替わってしまいます。骨の材料は、カルシウム。体内のカルシウムの99%は、骨に含まれています。だから、毎日のカルシウム補給が大切なのです。

カルシウムは、食べ物から。

カルシウムは体内ではつくれず、食品からしかとることができません。しかも、とても吸収されにくい栄養素。牛乳は、1本(200ml)飲むだけで1日に必要なカルシウムの約1/4をとれ、しかも、中に含まれているカルシウムの吸収率は大変高いのです。給食に牛乳を飲むのは、骨格をつくり強くして、身長を伸ばしたり健康な体をつくるために必要なことなのです。



無理なダイエットをすると
「骨粗しょう症」
予備軍になるだぎゅー!

「食べないダイエット」を続けると、ホルモンのバランスを崩し骨の中のカルシウムが溶けて、骨をスカスカにしてしまうことがあります。

