

# 増やせ骨量!! 今のうち!!



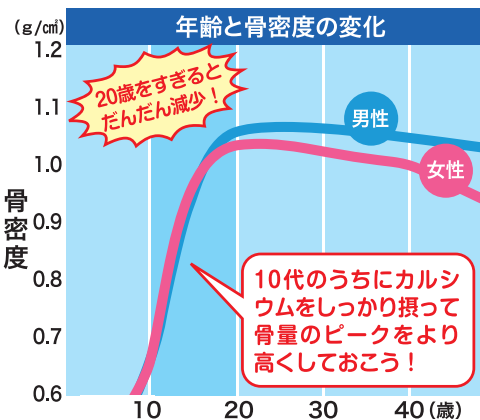
だから  
給食で  
牛乳!

骨が最も成長する10代のうちに  
しっかり骨を育てましょう。

なるほど!

ミルクデータ

今、骨量を増やしておくことが  
将来の骨粗しょう症予防に



出典：清野、折茂ら1995年を一部改変

どうして?

牛乳がいのの?

牛乳には骨に必要な  
カルシウムがたっぷり

骨量を増やすには、カルシウムが  
必要です。牛乳1本(約200ml)には  
カルシウムが227mg含まれています。

骨粗しょう症になると……  
骨がスカスカになって、骨折しやすくなります。



写真：浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎

今すぐ!

できることは?

骨を強くするには、  
運動も大切!

中学生時に運動することの効果  
(高校生になってからの骨量比較)



OSI：音響的骨評価値  
全国骨密度調査2005(高校生対象)

さあ!  
牛乳飲もう!



From ミルク

牛乳は、国産100%。厳しい検査をパスした安全・安心な食品なんだよ。

# 増やせ骨量！今のうち！



## 目標

- 骨粗しょう症およびその予防について理解する。
- 骨量を増やすには、運動も必要であることを理解する。
- 給食での牛乳飲用の有用性を理解する。

※飲み過ぎに対する注意や体質的にアレルギーのある生徒に対しては配慮すること。

## 指導にあたって

骨粗しょう症は、骨量が減少して骨がもろくなり、折れやすくなる病気です。現在、1,000万人以上の骨粗しょう症の患者さんがいると推定されています。骨粗しょう症の予防は、骨量が増える10代のうちに最大骨量を高くしておくことが一番です。また、今から牛乳の良さを知り、牛乳を飲む習慣をつけておくこともとても大切です。

## 指導の展開

- 骨粗しょう症という病気について考える。
- 骨を増やすにはどうすればよいかを調べる。
- カルシウムを含む食品にはどのようなものがあるか調べる。
- 運動の有無によって、骨量が変わることを知る。

## 牛乳についての学習 ●●●●●●●●●● <http://www.j-milk.jp>

牛乳以外のヨーグルトやチーズにもたくさんのカルシウムが含まれています。味が苦手、アレルギーがあるなど牛乳が飲めない場合は、これら乳製品でカルシウムを補給できます。また、カルシウムや鉄分を強化した乳飲料などもあるので、目的によって使い分けることが大切です。



牛乳 100g  
カルシウム 110mg



ヨーグルト(無糖) 100g  
カルシウム 120mg



プロセスチーズ 100g  
(6pチーズ1個で約20g)  
カルシウム 630mg

### 留意事項

骨量が増えるというと骨太でゴツゴツした体になるのではと考えがちですが、骨の「大きさ」ではなく骨の「質」が良くなることであるとご指導ください。成長期に無理なダイエットを行うと栄養バランスが崩れ、将来骨粗しょう症を発症することがあります。また、女子の場合は生理がとまる事もあります。