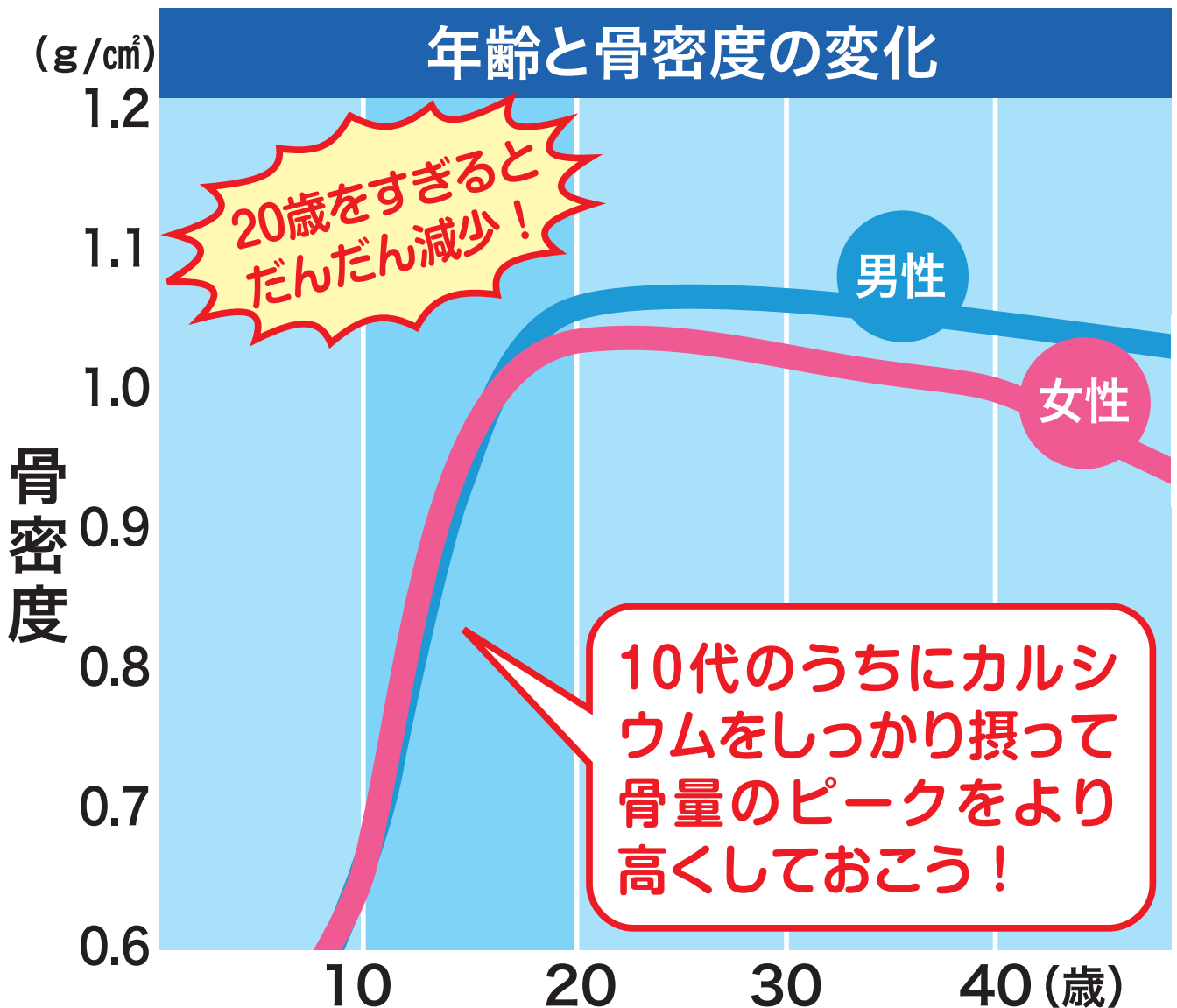


なるほど!

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。

ギッシリ!



健康な骨

骨の断面



骨粗しょう症の骨

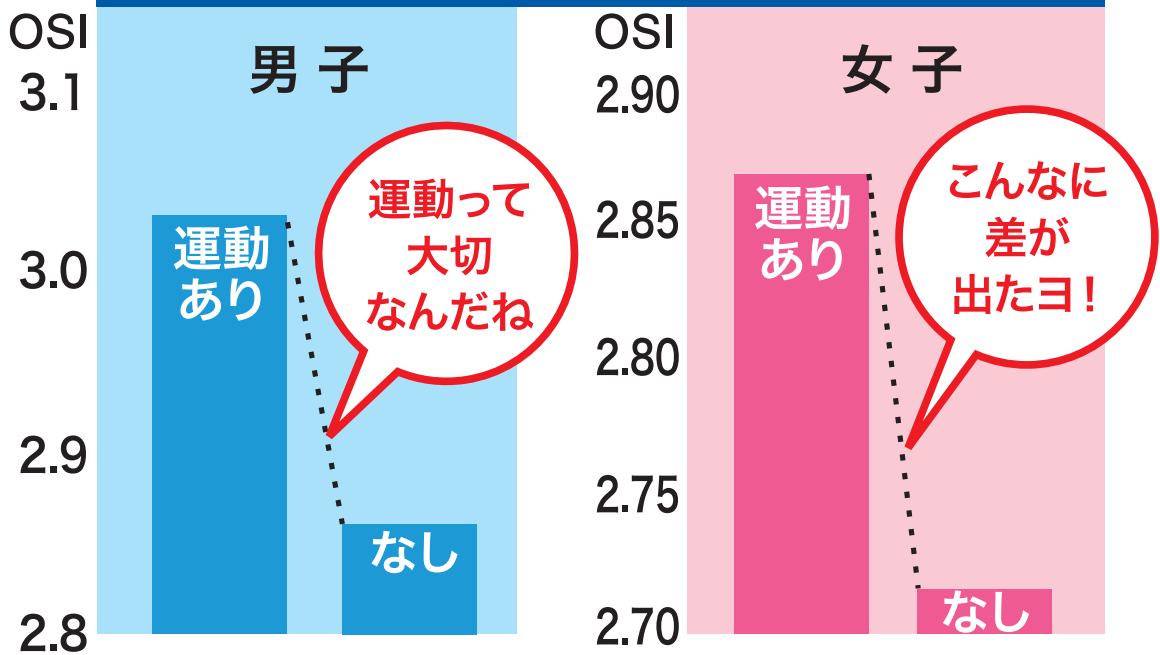
今すぐ!

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!

