

コイツといるときが、一番たのしい。
 コイツに負けるのが、一番くやしい。
 今しができないこといっぱいして、
 世界一の友だちでいよう!

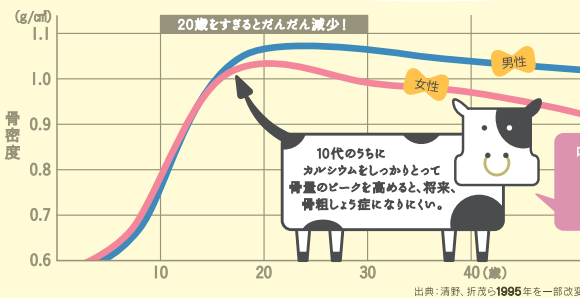


牛乳に 願いを。

強い身体は、
 挑戦を支える土台となります。
 骨密度の高い骨を育てましょう。

牛乳からの お知らせ

骨密度を高められるのは20歳まで。



年齢と 骨密度の 変化

牛乳の こころが スゴイ

骨に必要なカルシウムが、牛乳にはたっぷり!

骨量を増やして丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが必要。牛乳1本(約200ml)にはカルシウムが227mg含まれています。

ギッシリ!

カルシウムが足りないと、骨がスポンジのようにスカスカになって骨折しやすくなります。

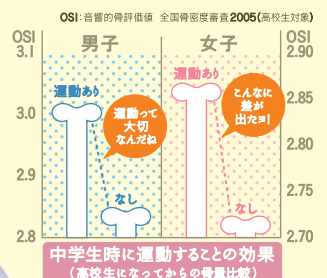


骨粗しょう症の骨

写真：浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎

骨～ひと工夫～

牛乳+運動で、骨を鍛えよう!



壁新聞（骨密度の高い骨を育てましょう）の指導

給食牛乳を残さず飲み、卒業後も牛乳を飲む習慣を身につけさせてください。

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大切です。ご指導を通じて、給食牛乳を残さず飲み、卒業後も牛乳を飲む習慣を身につけさせてください。



指導のねらい

- 骨密度を高められるのは20歳までだということを理解する。
- 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してください。



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。
- 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。味が苦手などの理由で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もできます。

留意事項

骨量が増えると骨太でゴツゴツした体になるのではと考える生徒もいますが、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こともあります。

