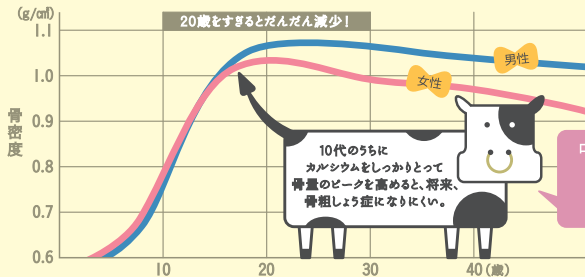


牛乳からの
お知らせ

骨密度を高められるのは20歳まで。

年齢と
骨密度の
変化



出典：清野、折茂ら1995年を一部改変

牛乳の
ここが
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。

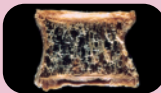
カルシウムが足りないと、
骨がスポンジのようにスカスカになって骨折しやすくなります。

ギッシリ〜

健康な骨



骨の断面



骨粗しょう症の骨

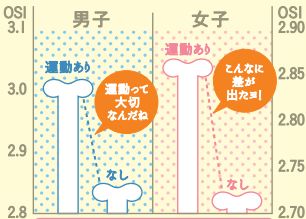
スカスカ…

写真: 浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎

も〜ひと工夫

牛乳+運動で、骨を鍛えよう!

OSI: 音響的骨評価値 全国骨密度審査2005(高校生対象)



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)

骨格をつくる中学時代の運動は、とっても大切。
中学時代に運動をしていたかどうかで、
骨量がこんなに変わるんだ。