

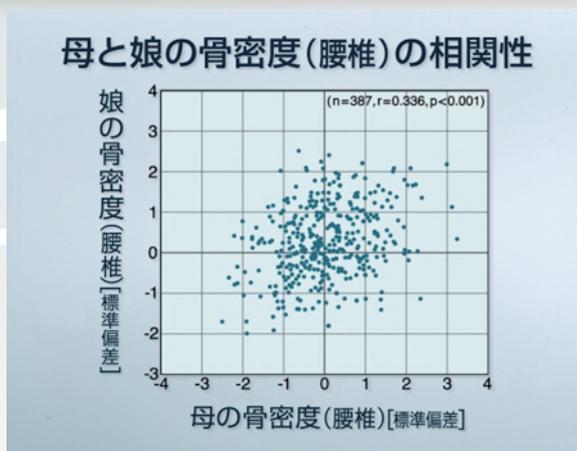
母と娘の骨教室 ～最新の研究データが示す～

娘の骨はお母さんの影響

いま、成長期の子供たちの中で、牛乳を飲む頻度が低くなっています。ただでさえ、カルシウムの摂取量が足りていない現状では大きな問題です。

東京女子医科大学の太田博明教授の最新データ

母と娘、ふたりの骨密度はよく似ている



祖母・母・娘、親子3代の骨密度の調査で、母親と娘の間に骨密度の相関性がありました。骨密度が高い母親の娘は、骨密度が高く、骨密度が低い母親の娘は、骨密度が低いのです。母と娘の骨密度が似ているのは、遺伝だけではないほかの要因があると考えられます。

それは・・・

母と娘が同じライフスタイルをしている

母親と娘は、一緒に生活していることから、同じような食生活をするようになります。カルシウム不足の母親の娘は、同じくカルシウム不足の可能性が高いようです。

お母さん！あなたは大丈夫ですか？

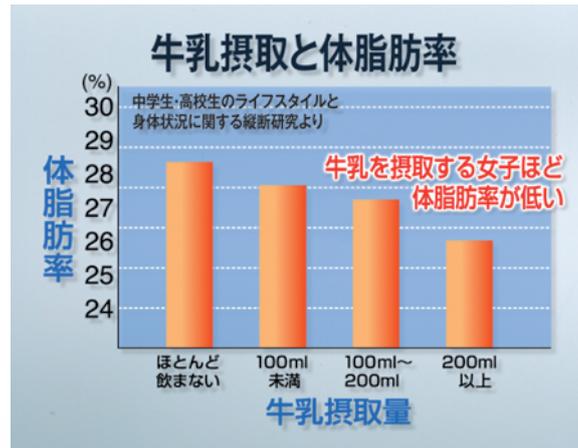
高校生になると牛乳を飲む機会が減る

小中学校では学校給食で牛乳を飲むことができますが、高校になると学校給食がなくなり、牛乳を飲む機会が減り、カルシウム不足になりがちです。お母さんは、この時期のカルシウム摂取を気にかけてください。

“牛乳を飲むと太る”は誤解です

牛乳には栄養があるということは、よく知られています。
そのため、「牛乳を飲むと太る」と誤解している思春期の女性も少なくありません。

女子栄養大学の西一弘教授の研究で、
“牛乳を摂取する女子ほど体脂肪率が低い”というデータがあります。
お母さん、娘さんが誤解していたら説明してあげてください。



飲もうと思っても家にはない牛乳

「牛乳をあまり飲まない」と答えた若い女性の4割の家庭には、
牛乳が常備されていないことが報告されています。
ここにも、カルシウム摂取不足の原因がありました。



お母さんの頑張りが、家族の骨を丈夫にします。
そして、いつも冷蔵庫に牛乳をお忘れなく！

牛乳についての詳しい情報はこちら

学乳スクエア <http://www.j-milk.jp/gakunyu/>