

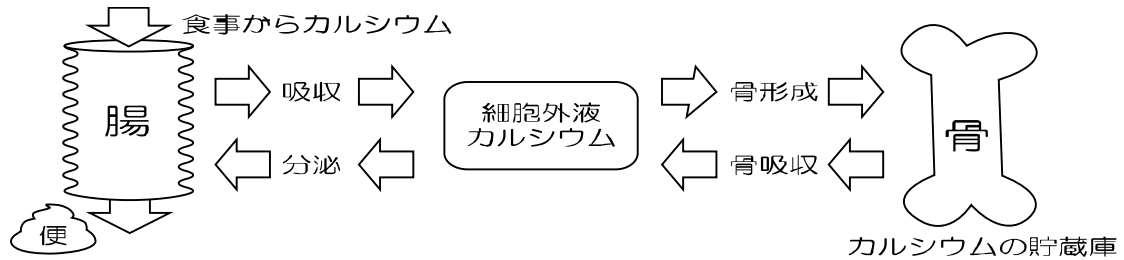
丈夫な骨を育てましょう

骨の強さは生涯の健康に大きな影響を与えます。こどものころから健康的な生活習慣で骨量のアップを心がけましょう。

1 骨の強さを支えるカルシウムの出納

骨は、血中のカルシウムを貯蔵する役割を持っています。

食事からのカルシウムの摂取量が少ないと骨密度が減少して骨がもろくなってしまいます。



2 骨を強くする生活習慣

骨を形成するカルシウムの十分な摂取

カルシウムの吸収を促すビタミンDの摂取

骨を強くするビタミンKの摂取

たんぱく質の摂取

十分な運動

3 骨を丈夫にする食べ方

毎食しっかり食べましょう。

骨の成長にはカルシウムだけでなく様々な栄養が必要です。

1日3回の食事と健康的なおやつが基本になります。



料理の工夫でカルシウムを効率よく摂取しましょう。普段の食事にカルシウムを多く含む食材を加えてみましょう。

白いご飯に手作りふりかけをかける

ご飯 (3mg) + 手作りふりかけ (42mg) = カルシウム45mg

煮干 2g
ごま 3g
青海苔 0.5g

ハンバーグにスキムミルクを加える
スキムミルク5g

ハンバーグ種 (33mg) + スキムミルク (55mg) = カルシウム88mg

卵焼きに具をプラス

卵 (50mg) + 具 (53mg) = カルシウム103mg

ひじき 2g
桜海老 1g
ほうれんそう 10g

カルシウムの吸収を阻害する食品の摂取に注意しましょう。加工食品に含まれるリンの摂り過ぎに気をつけましょう。

