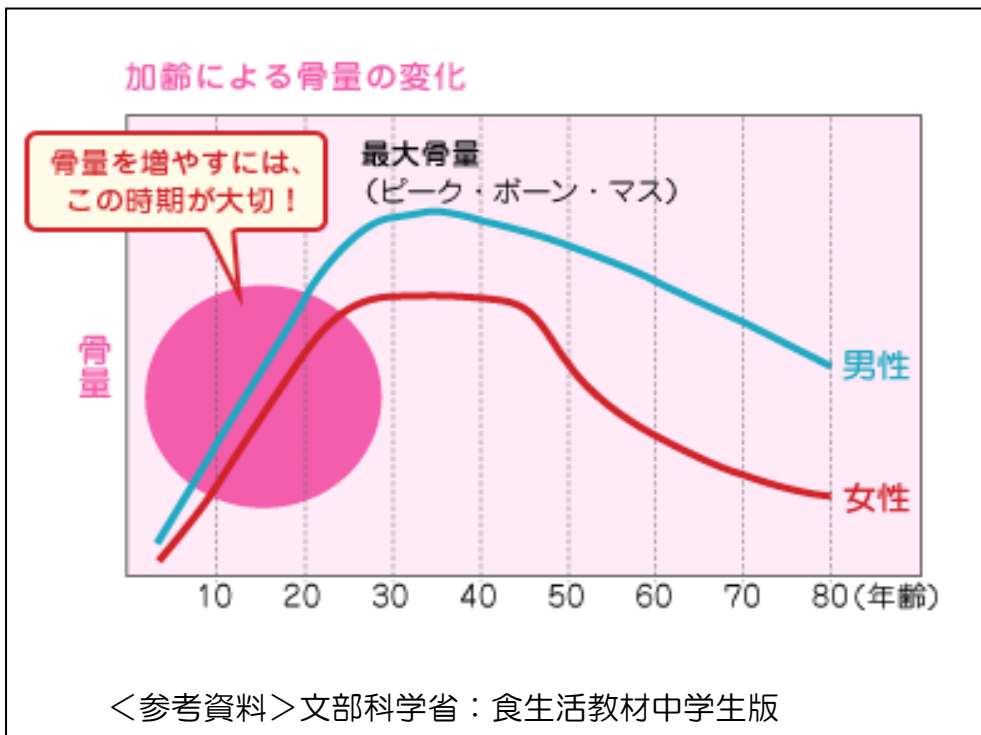


10月 今が大切！丈夫な骨づくり

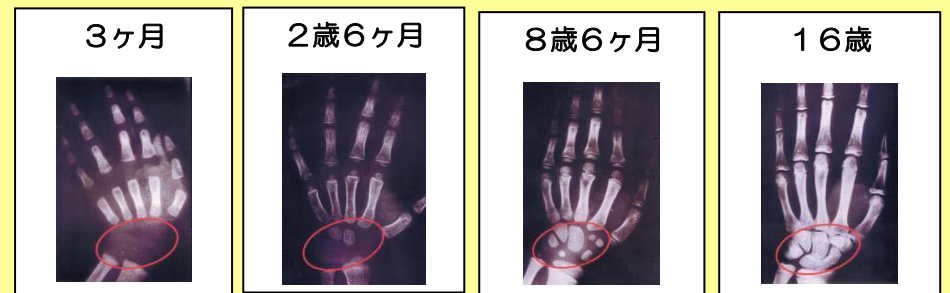


中学生は骨量を増やす大切な時期



人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20~30代に最大骨量となります。最大骨量が少ないと将来「骨粗しょう症（骨がもろくなり、痛みや骨折を引き起こす）」になりやすくなります。

子どもの手のレントゲン写真



カルシウム摂取推奨量 (mg/日)

	男性の推奨量	女性の推奨量
10~11歳	700	750
12~14歳	1000	800
15~29歳	800	650
30~49歳	650	650

骨粗しょう症を予防できるかどうかは

10代の間にどれだけ骨量を増やせるかにかかっています。
そのため、中学生のカルシウム摂取推奨量は大人よりも多くなっています。

丈夫な骨を作るには
適度な運動と**十分な睡眠**も大切です。



カルシウム不足にならないために

給食によく出ている牛乳、大豆・大豆製品、小魚、こまつな、ひじき、ごまなどにはカルシウムが多く含まれています。中学生になっても食べていますか？

給食のカルシウムが多い献立

ひじきの炒め煮 85mg	生揚げのそぼろ煮 160mg	ししゃもフライ 178mg	牛乳 200ml 227mg
ごまじょうゆあえ 58mg	大豆とじゃこの炒り煮 100mg	わかめサラダ 56mg	けんちん汁 55mg

カルシウム
摂らずに過ごすは
一生の損
摂るなら今だ
毎日意識