

# 骨の健康を考えよう!

こんなこと思っていますか...?

あー牛乳ってなんで毎日できるの? お茶とかジュースがいっぱい...

毎日牛乳がでるのは理由があるんじゃないのかなあ...



あるよ!!

**今がチャンス!!** 成長期に骨量を上げよう!!



子どもの骨は大人の骨と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。なので、今の成長期のうちがとっても重要です!

また、骨量は、子どもの頃から、成人に向けて徐々に増えていくと思われがちですが、骨の体積が急に増える成長期には骨の石灰化、いわゆる骨化が追いつかなくなり、一時的に骨密度が減る時期のあることが知られています。骨密度の減少により、一時的ですが、骨が弱くなる年頃があるというわけです。また、成長期に十分な骨量を増やしておかないと、将来骨がスカスカになる骨粗しょう症になるリスクを高めてしまいます。

## 上手にどうカルシウム

よく聞かれる質問!! **1日**にどれくらい牛乳を飲めばいいの!?

日本人に必要な栄養素は、厚生労働省から定めた「日本人の食事摂取基準(2015)」に定められています。成長期に必要なカルシウムは、以下のようになっています。摂りやすさや吸収率の点からその半分以上を牛乳や乳製品で摂るのがよいといわれています。

	男子	女子	解説
1, 2年生	600mg	550mg	学校の牛乳は200mlなので227mgのカルシウムをとることができます。1日の1/3~1/4のカルシウムをとれます。
3, 4年生	650mg	750mg	おうちではの2リットの400mlくらいは食べた方がよいです。
5, 6年生	700mg	750mg	牛乳はカルシウムだけでなく栄養価の高い食品ですが、牛乳だけだと食事が進まなくなってしまうのはよくないので、バランス良く食事とすることが大切です。
中学生	1,000mg	800mg	
大人	650mg	650mg	

# スポーツと牛乳

立野小は陸上大会! 大增中は体育祭!! 目前!!!

牛乳は、栄養が豊富で、とくに成長期のみならずにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳はスポーツをした後に飲むと、痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに、「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちますとも分かっています。

## 成長期だけの特権



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどんふえ、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいので、成長期の「カルシウム」が大切です。

## 暑さ負けしない体づくり!

血液量をふやして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。「運動+牛乳」で体づくり、夏の暑さに備えましょう。

## 運動後の体のケアに



激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を作るときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に役立ちます。

## もっと食生活に取り入れよう!

牛乳は学校での飲み物とおもいませんか? 「家でも食事やおやつに、牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。

## 骨の健康にカルシウム

カルシウムは一度にたくさんでも吸収できる量が限られています。成長期には、毎日の生活の中で気をつけ、カルシウムを多く含む食品をコツコツと、いくつも取り入れましょう。

- 牛乳
- ヨーグルト
- 豆乳
- 海藻類
- 小豆
- 豆腐