

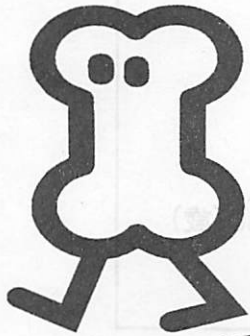
# 食育だより

平成 24 年 3 月 22 日  
練馬区立八坂小学校

コツコツ

骨骨ためよう！

カルシウム貯金<sup>ちよきん</sup>



しょうがくせい とき ほね  
小学生の時にじょうぶな骨が

つくられます。骨のもとになる

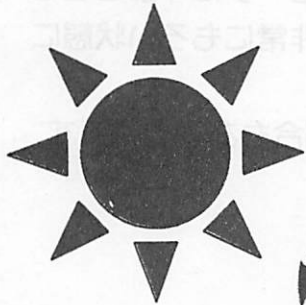
カルシウムが骨<sup>ほね</sup>の中<sup>なか</sup>にためられ

ていきます。みなさん、今<sup>いま</sup>がカル

シウムをたくさんためる時<sup>とき</sup>です

ほね つよ  
骨を強くするもうひとつのポイントは、太陽の光を

あ<sup>あ</sup>浴びることです。カルシウムの吸<sup>きゅう</sup>収<sup>しゅう</sup>がよくなります。



うんどう  
運動もたくさんしましょう！

うんどう ほね りょう ふ ほね  
運動することで骨ができる量が増えます。骨と

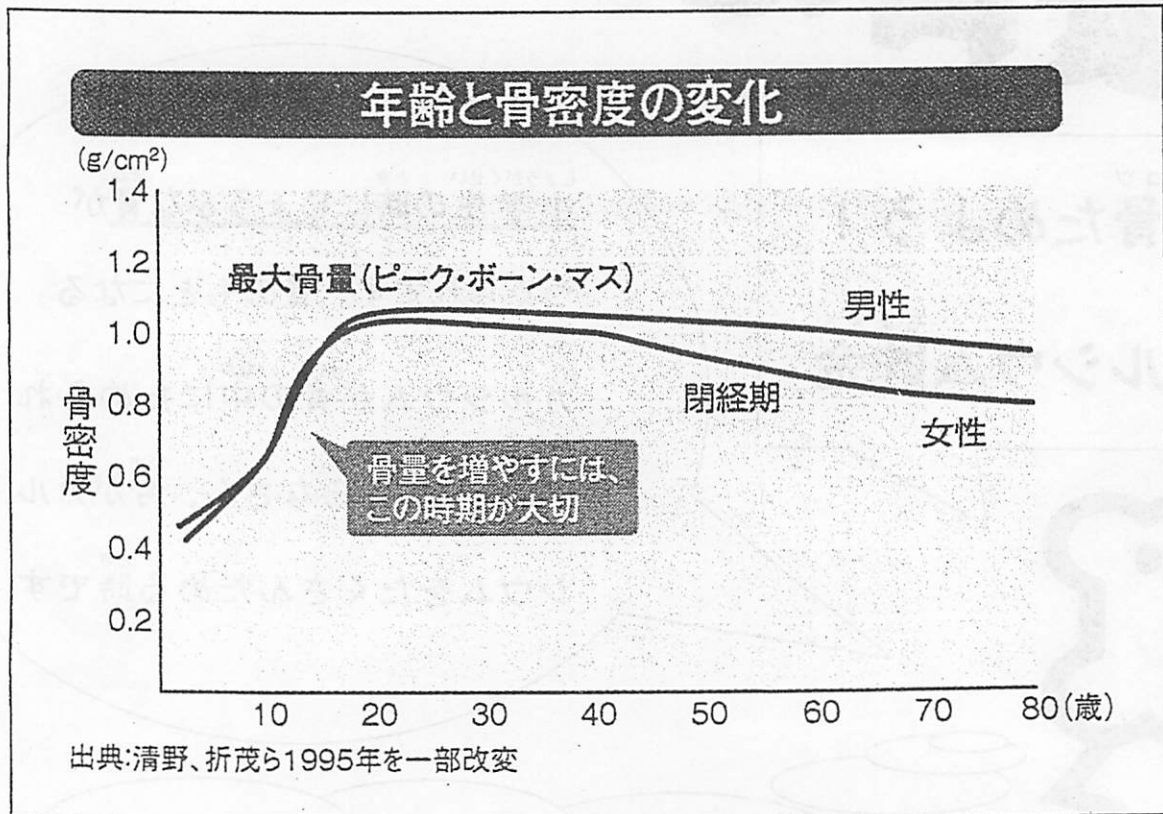
きんにく  
筋肉はくっついているから、運動をして筋肉を

つよ  
強くすると、骨<sup>ほね</sup>に刺激<sup>しげき</sup>をあた<sup>あた</sup>えて骨<sup>ほね</sup>まで強<sup>つよ</sup>くなる

のです。



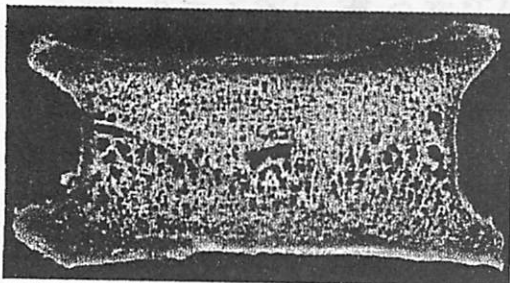
しょう ちゅうがくせい せいちょうき こつしょう ふ じゅうよう  
**小・中学生の成長期に骨量を増やすのが重要です！**



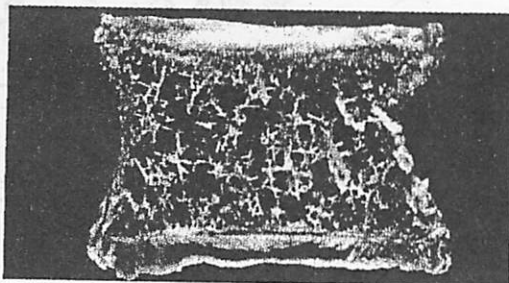
**骨粗鬆症(こつそしょうしょう)にならないために....**

骨にはタンパク質やリンなどとともに、たくさんのカルシウム(骨重量の約50%)が含まれています。しかし、骨に含まれるカルシウムなどの量(骨量)は、若年期をピークに年齢とともに減っていきます。そして、骨量が減少すると、骨の中の構造が壊れ、骨は非常にもろい状態になり、折れやすくなります。この状態が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症は、老化によるだけでなく、成長期や出産後などに起こる場合もあるそうです。



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の骨の縦断面

画像:  
 浜松医科大学名誉教授 井上 哲郎