



# **カルシウムを 貯金しておこう**

**日時 平成26年1月23日(木)**  
**会場 深谷市立花園中学校**

# 1 カルシウムは**生命の泉**

**骨や歯を作る**



**筋肉のバネを  
強くする**



**カルシウム**



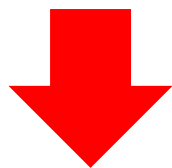
**けがの血を止める**



**イライラを静める**

## 2 骨は常に生まれ変わっている

① 骨の吸収（破壊）



② 骨の形成



③ 完成・休止期



約3年で全身の骨が入れ替わる



# 3 骨の発育は10代が勝負

カルシウムを体に貯めるには？

## ① カルシウムが多い食品を食べる



牛乳・乳製品



ごま



小松菜



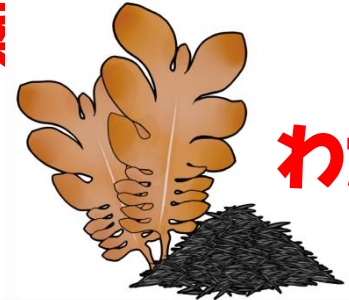
切り干し大根



ししゃも



納豆



わかめ

「1回の食事でとれる量が多い」か  
「毎日続けてとれるか」がポイント！

# 3 骨の発育は **10代が勝負** カルシウムを体に貯めるには？

## ② 運動する



外で日光にあたり  
ながら活動する  
(紫外線にあたる)



**カルシウムの吸収が高まる！**

# 3 骨の発育は10代が勝負

## カルシウムを体に貯めるには？

### ③ 睡眠をしっかり取る



「寝る子は育つ」



成長ホルモンが出て、  
筋肉や骨が育つ！

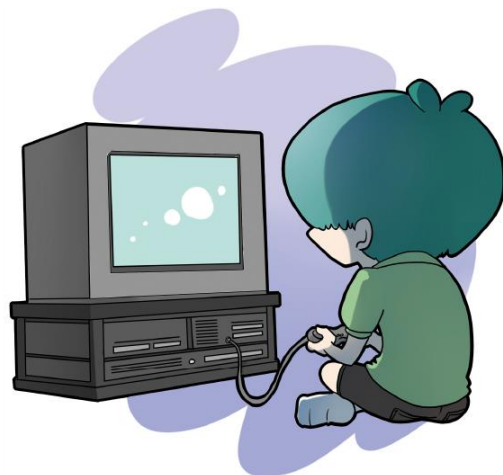


十分育った骨は中年以降の減り方も  
緩やかで骨粗鬆症になりにくい！



# 注意すること

## ①運動不足



「体を動かさない」

## ②ジャンクフードのとりすぎ



「栄養が悪い」

筋肉が発達しない 骨が強くない