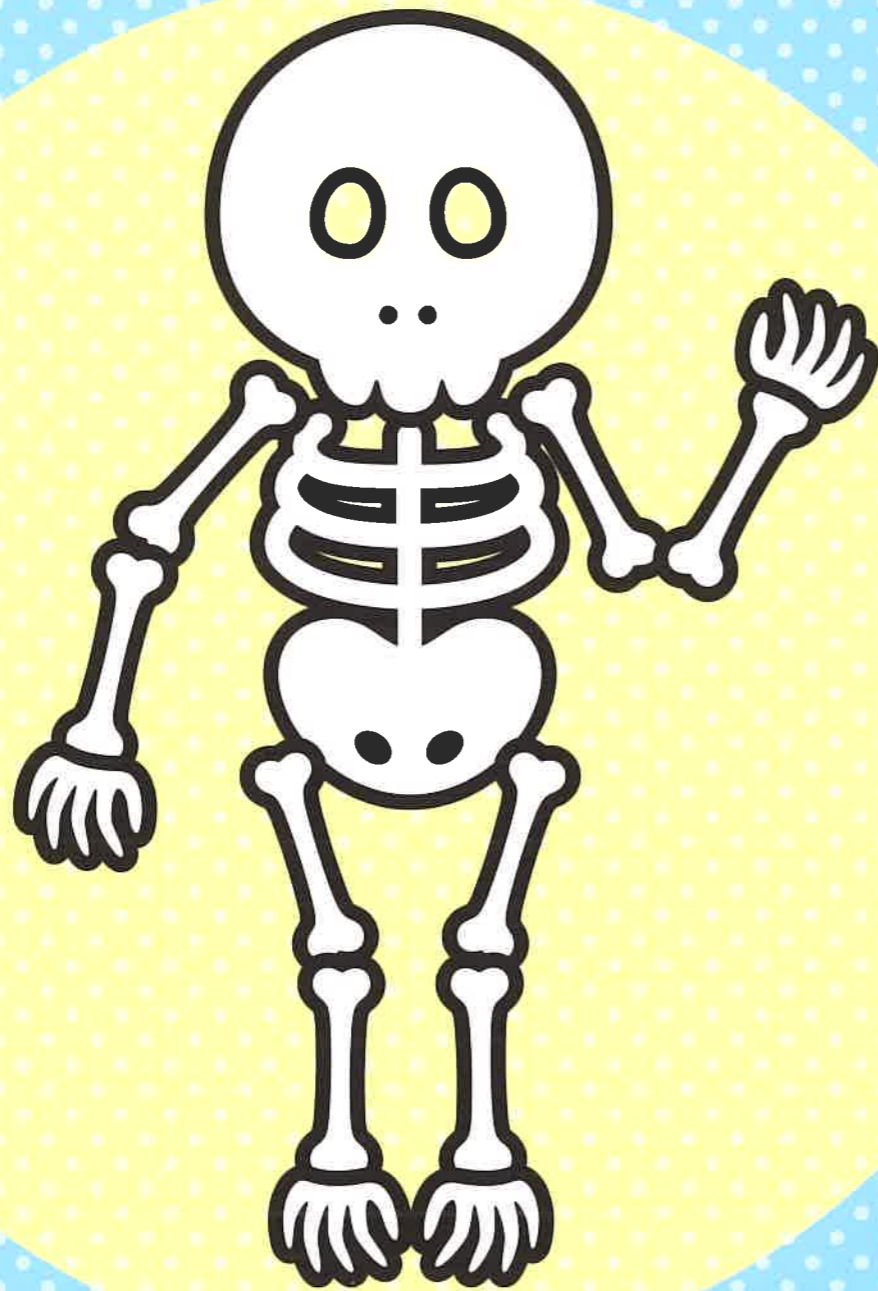


じょうぶ ほね
丈夫な骨をつくるう



ほねぶとはかせ
骨太博士

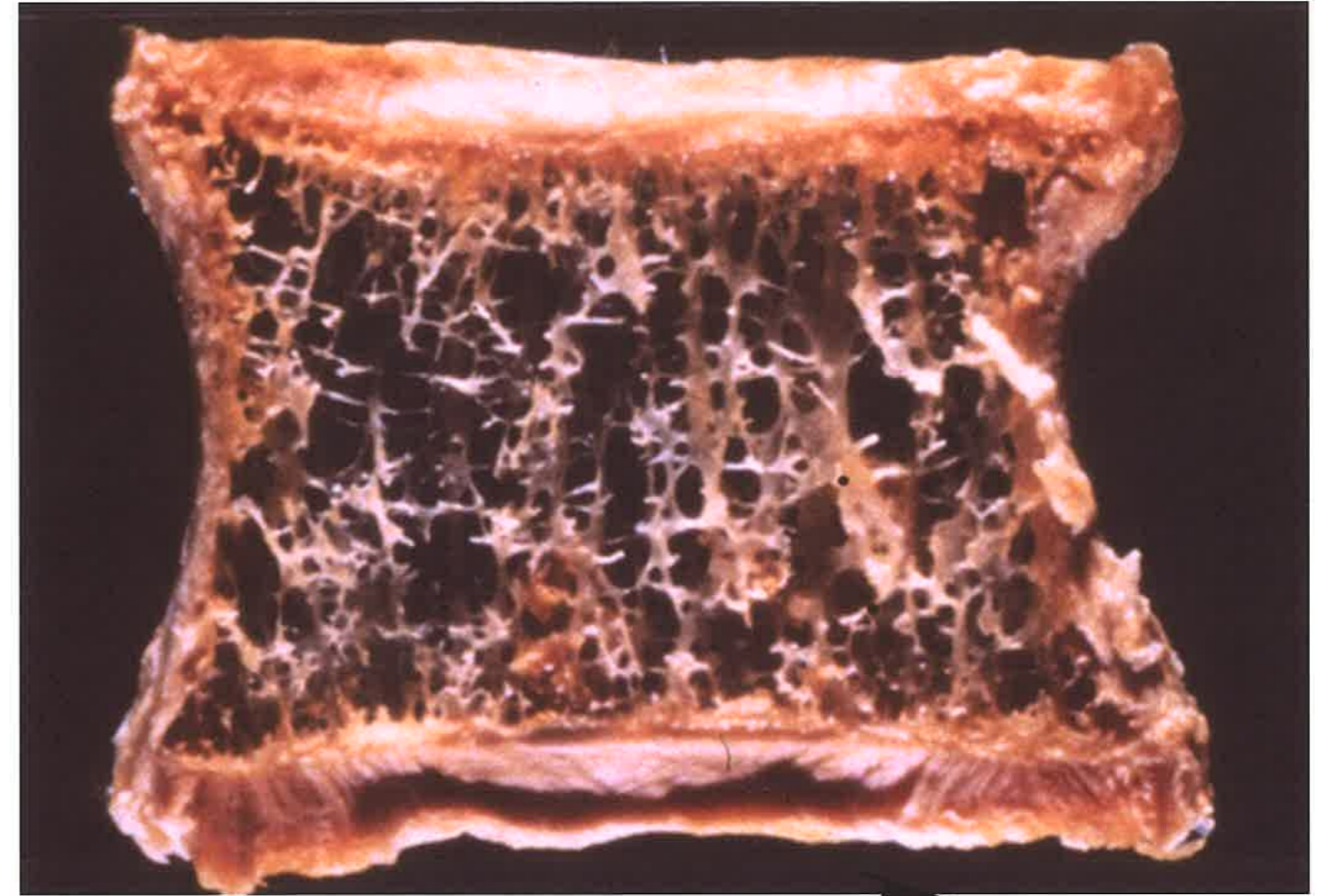
ほね だんめんず 骨の断面図

じょうぶ ほね
丈夫な骨



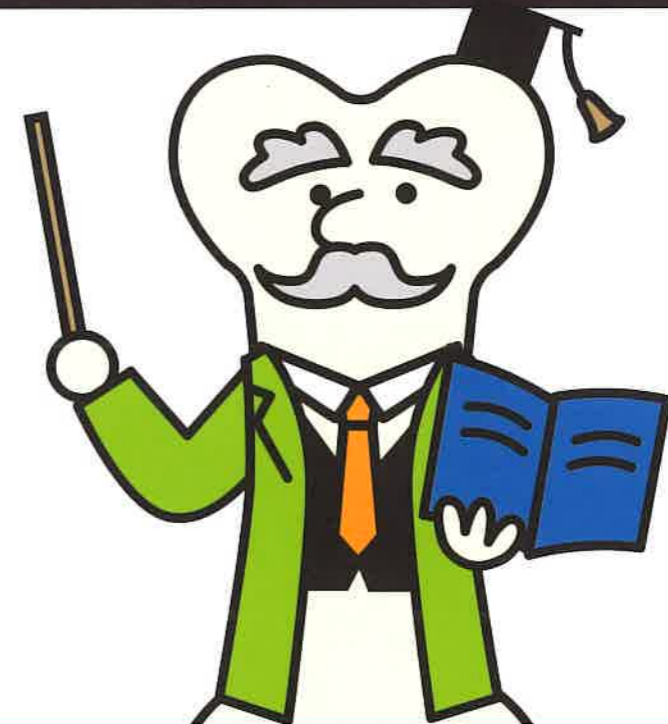
(写真提供：井上哲朗)

こつそ しょう ほね
骨粗しょう症の骨

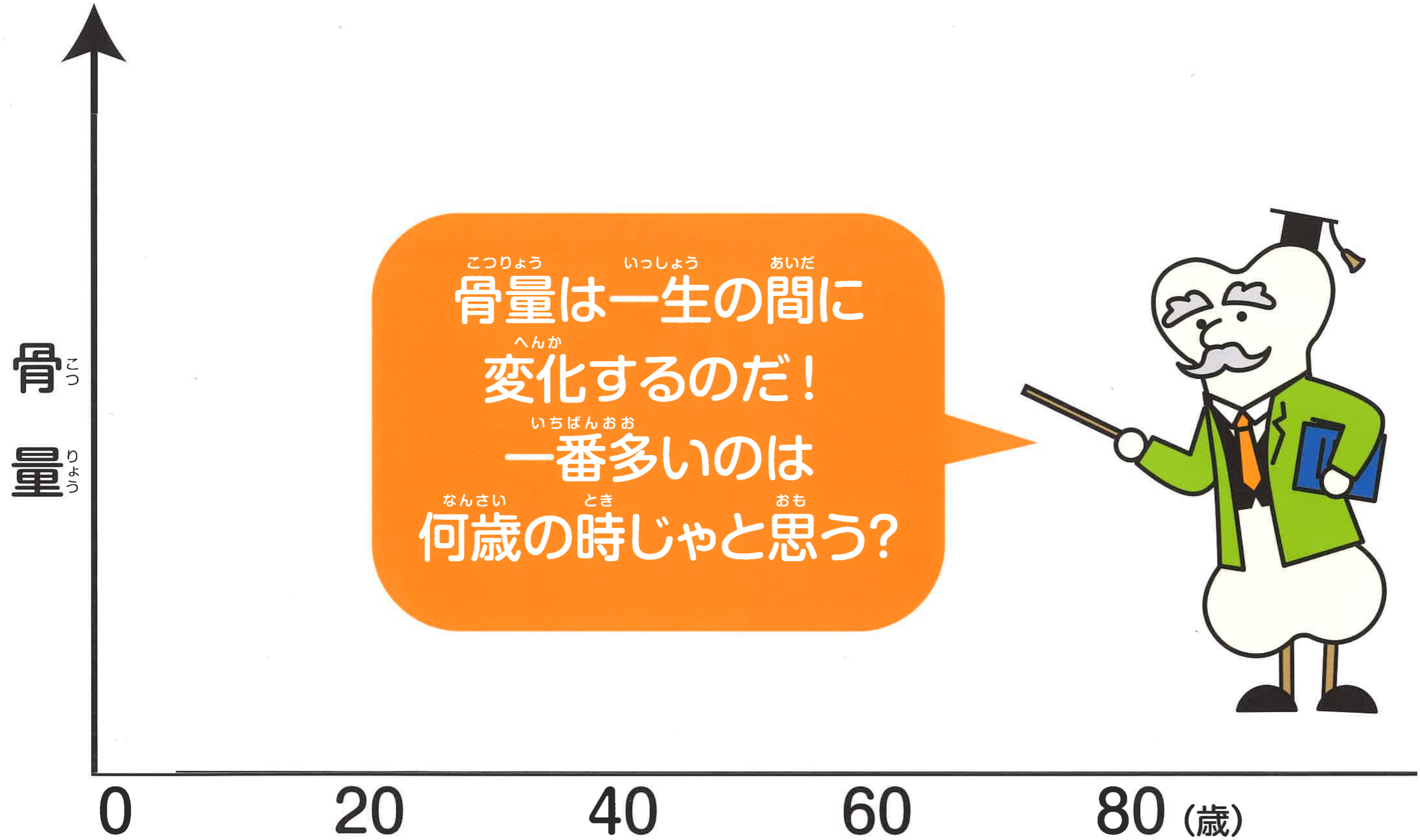


(写真提供：井上哲朗)

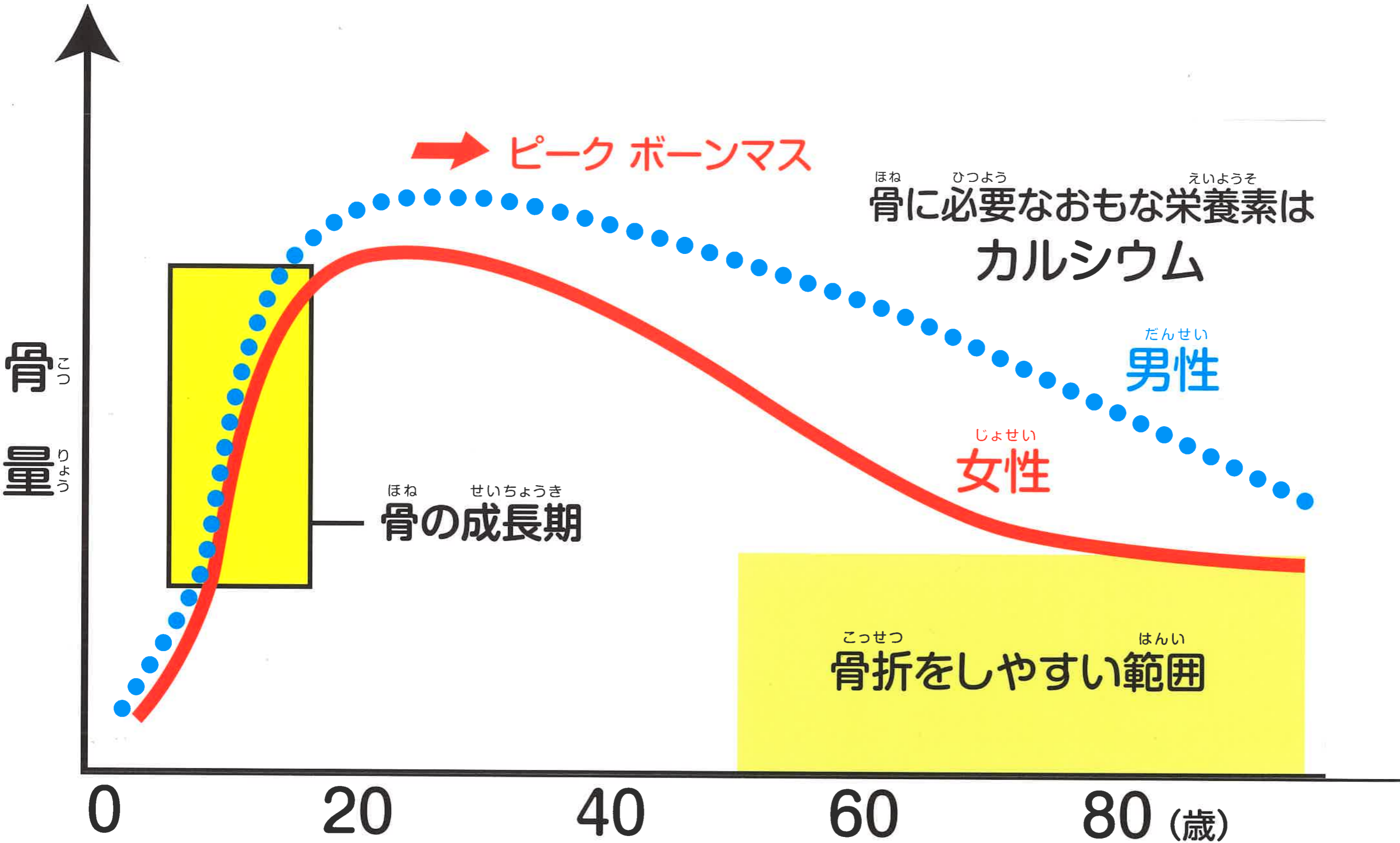
こつそ しょう
「骨粗しょう症」になると
こつせつ
骨折しやすくなるぞ!



こつりょうへんか
骨量変化のグラフ

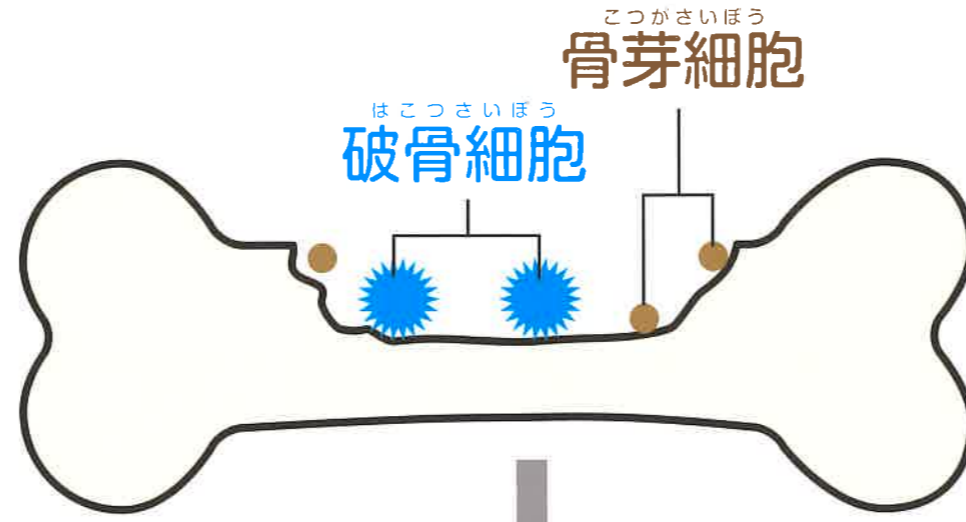


こつりょうへんか
骨量変化のグラフ

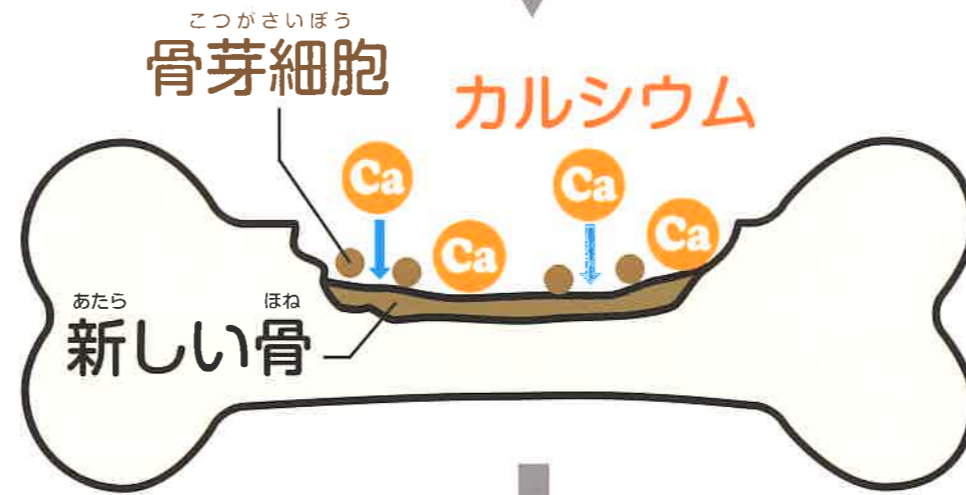


骨の生まれ変わり

① 古い骨を「こわす」



② 骨を「つくる」



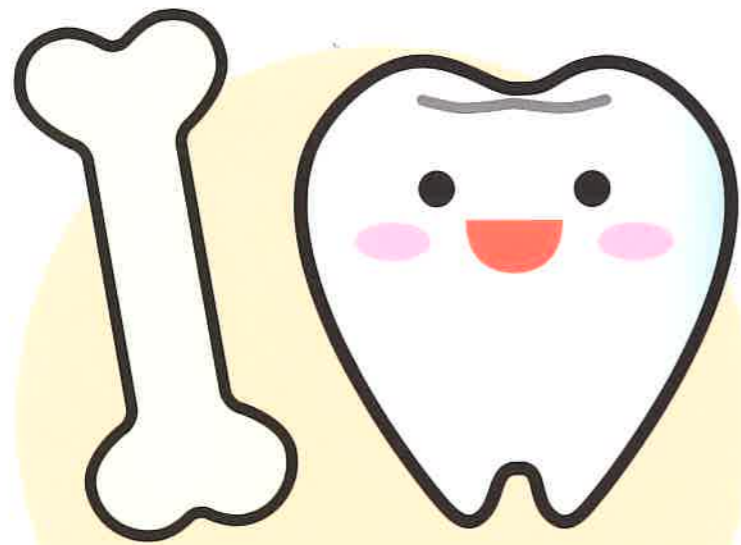
③ 新しい骨に「リフレッシュ」



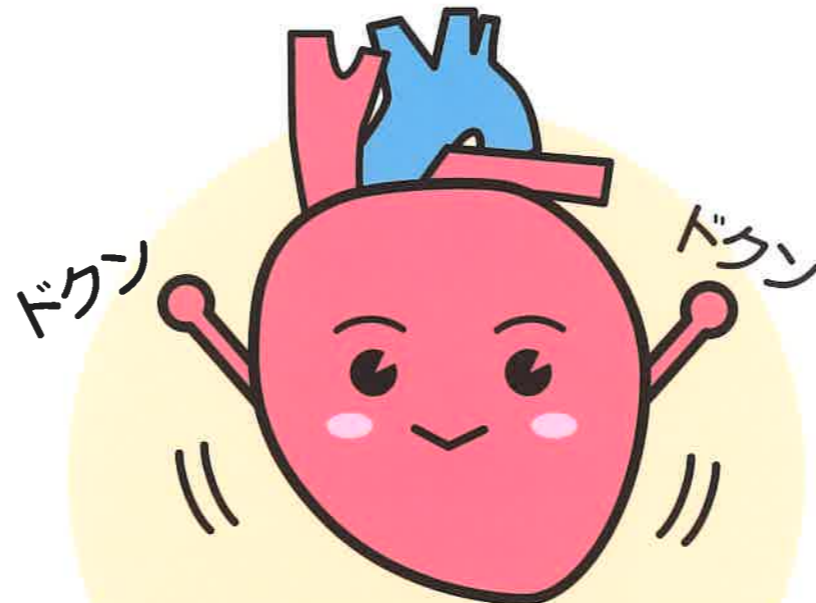
おおよそ3年で
つくり替えられます



はたら カルシウムのおもな働き



ほね は
骨や歯をつくる



きんにく しゅうしゆく たす
筋肉の収縮を助ける
しんぞう はたら たす
心臓の働きを助ける



しゅっけつ と
出血を止める

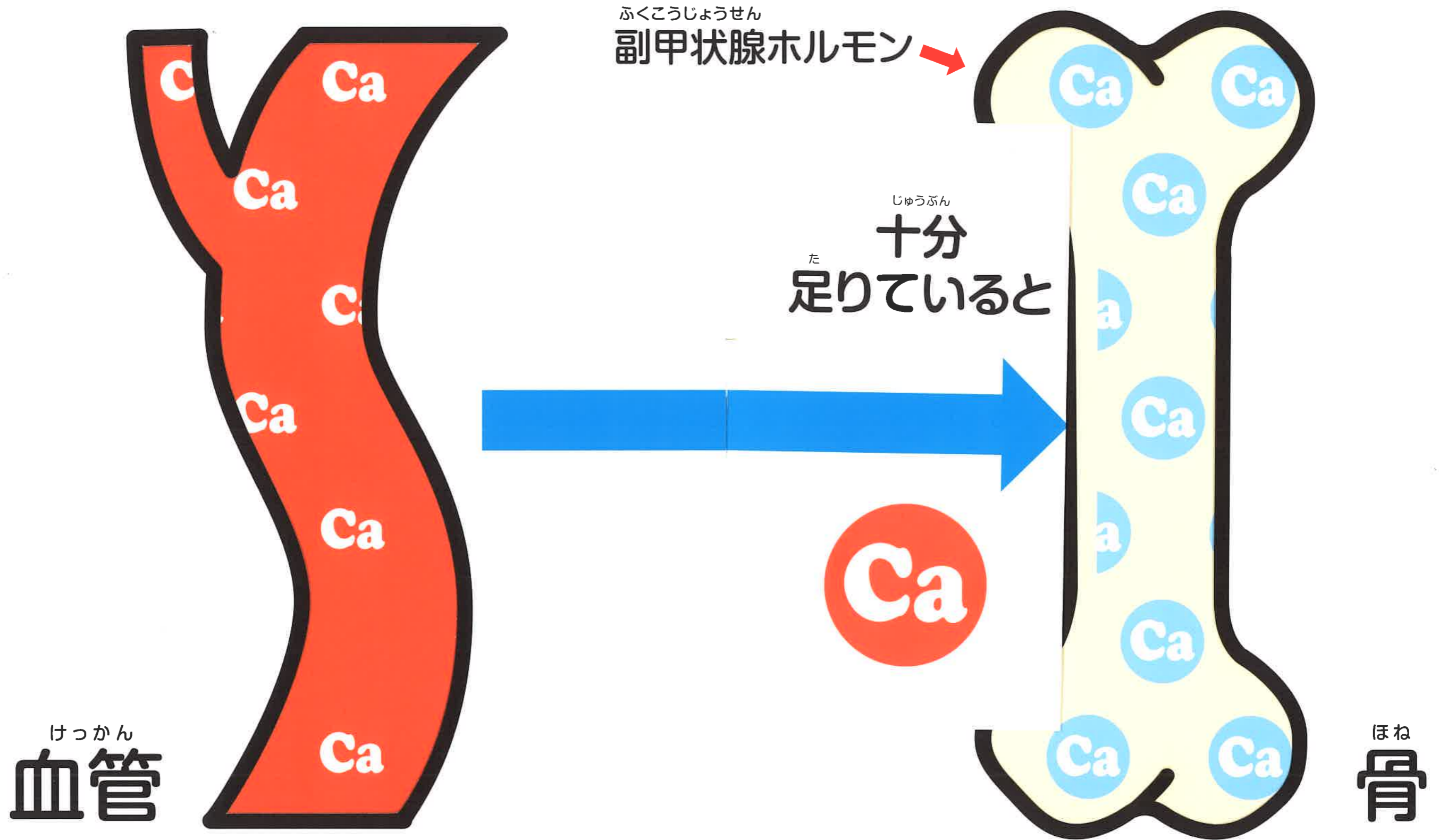


き も お っ
気持ちを落ち着かせる

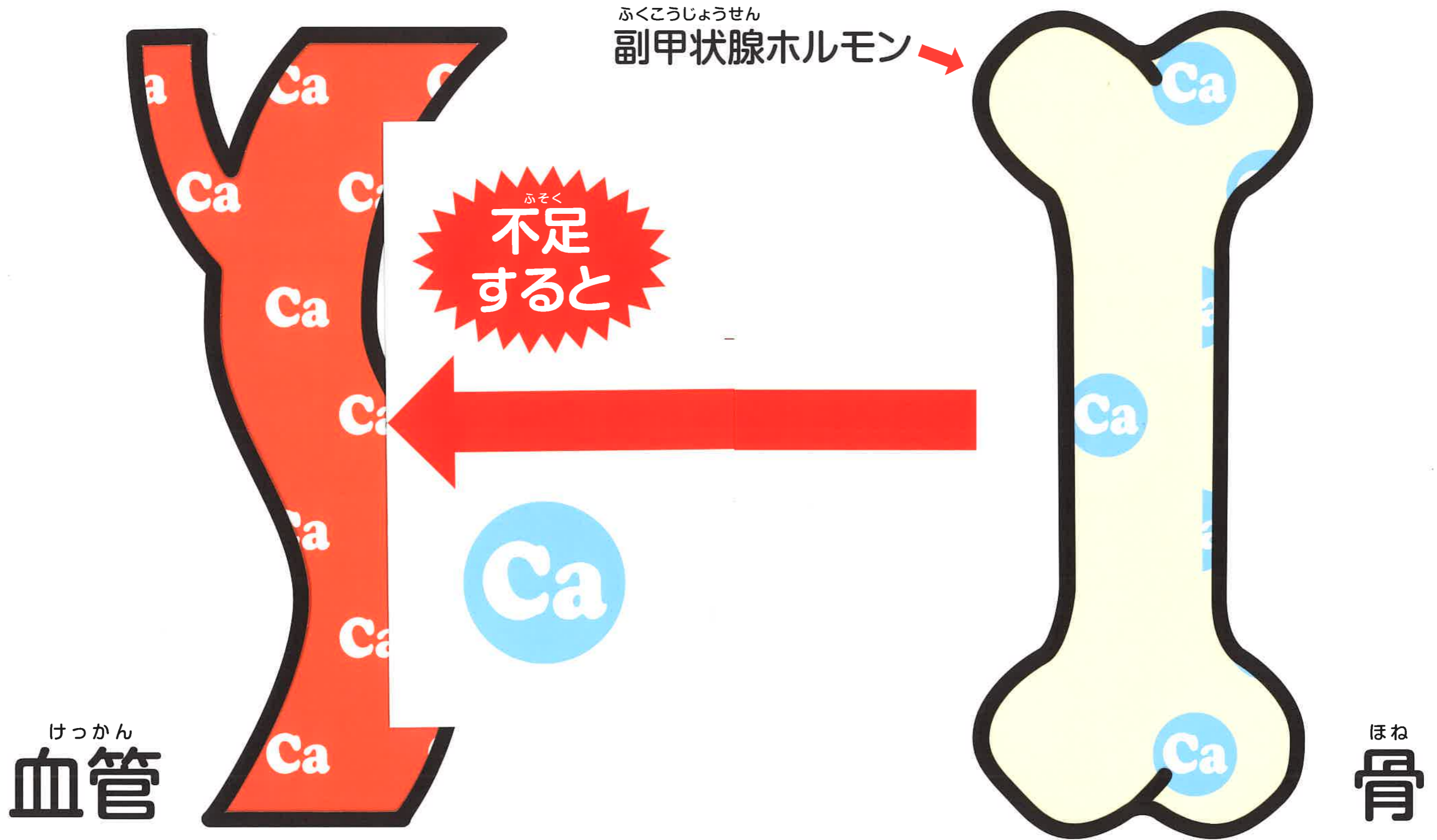
カルシウムには
ほね は
骨や歯をつくるほかにも
たいせつ はたひ
大切な働きがあるぞ！



体内中のカルシウムの動き



体内中のカルシウムの動き



おお た もの
カルシウムの多い食べ物

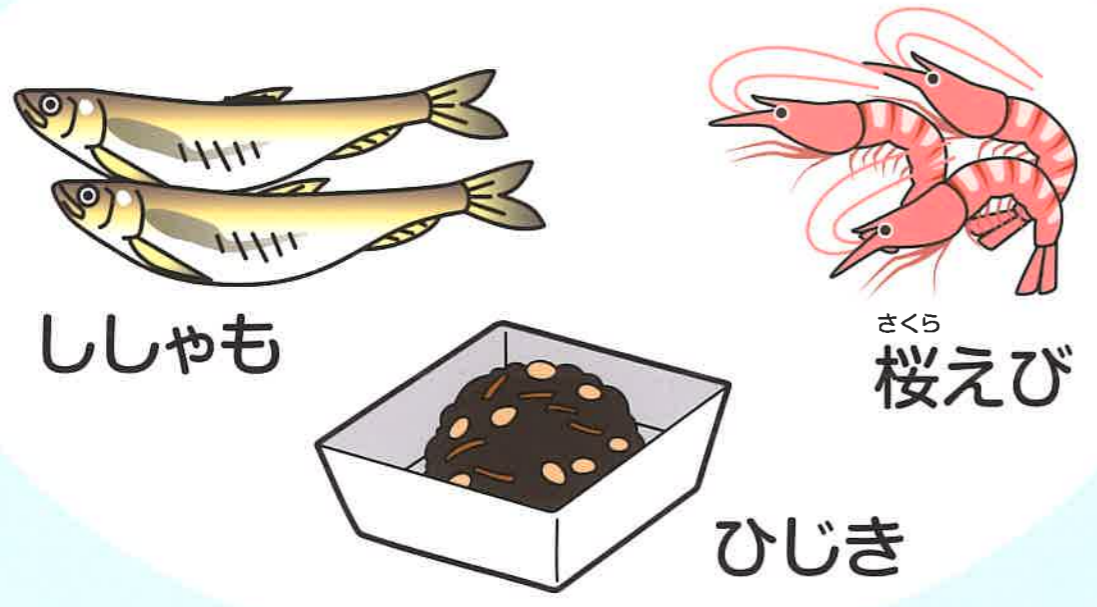
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



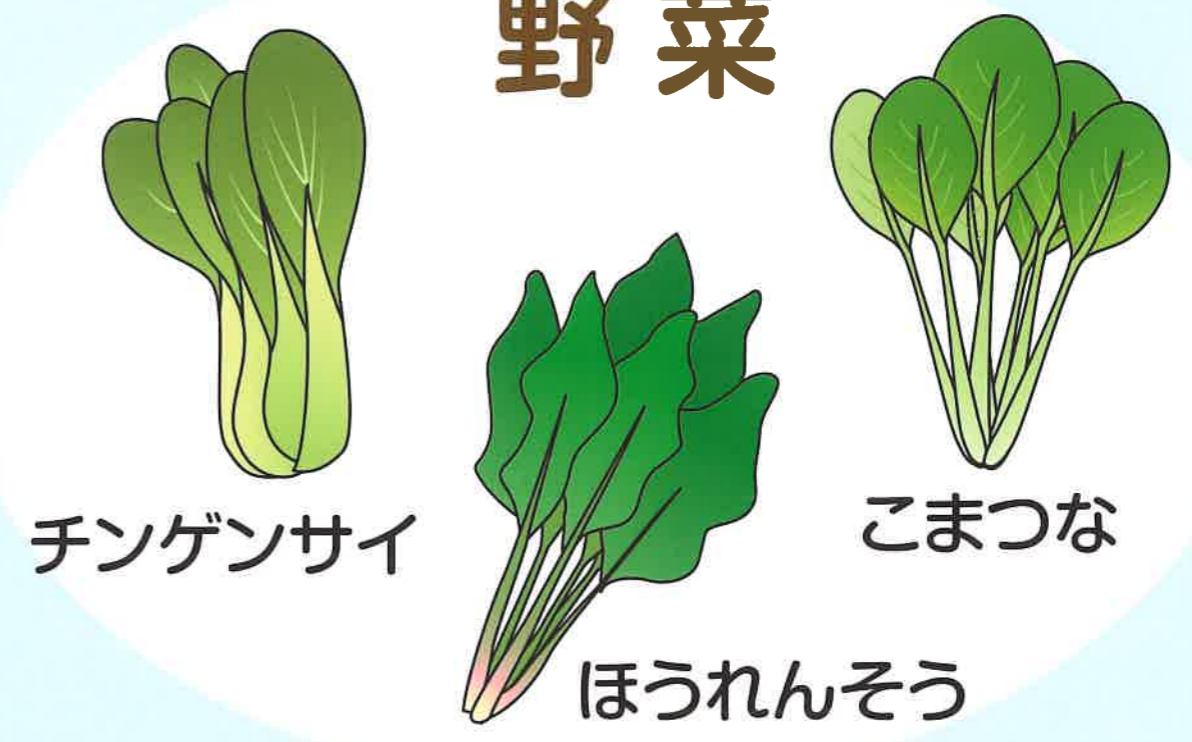
だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



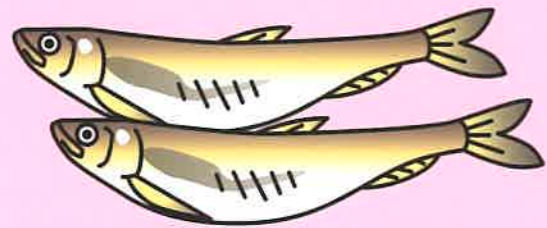
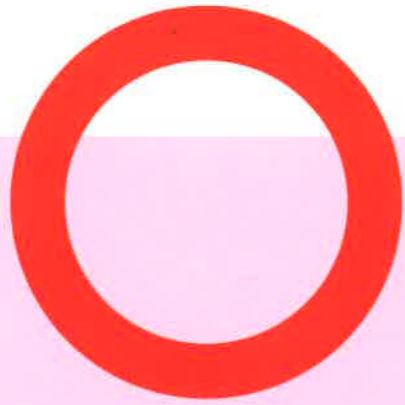
こざかな かい
小魚・海そうなど



やさい
野菜



カルシウムの上手なとり方 じょうず



たんぱく質 しつ

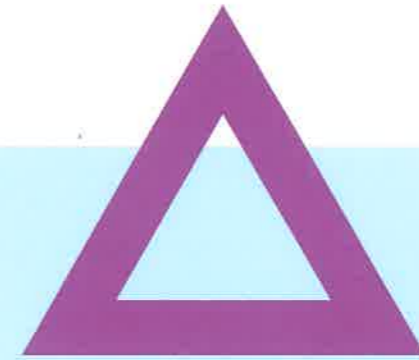


ビタミンD ディ



マグネシウム

バランスのよい じょうず
食事が大切じゃ たいせつ



インスタント しよくひん
食品



菓子 かし

じょうぶ ほね
丈夫な骨をつくるための4つのポイント



しょくじ
バランスのとれた食事
カルシウムをしっかりとる



てきど にっこうよく
適度な日光浴



てきど うんどう
適度な運動



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



カルシウムを
とるだけでは
だめじゃぞ！