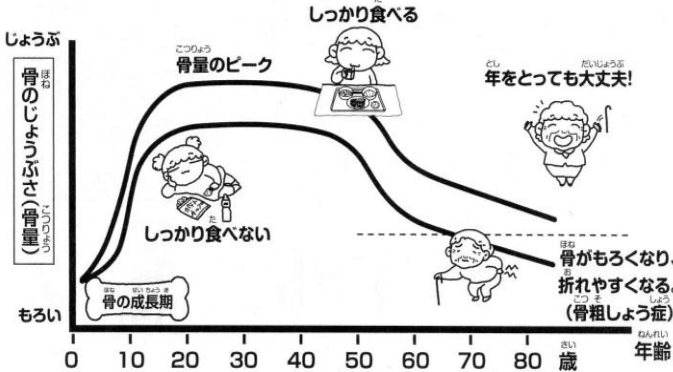




◇将来のためにじょうぶな骨作り◇

生涯の健康を支えるたいせつな「骨」。じょうぶな骨で一生を過ごすためには、骨を作る働きが盛んな成長期に骨量をしっかり高めて骨の貯金をしておくことがたいせつです。



この骨量は、20歳を過ぎてからはもう増やすことはできません。

骨がつけられる成長期にバランスのよい食事で適度な運動でじょうぶな骨をつくっておくことが必要です。

特に、女性の場合は、ホルモンの関係で骨粗しょう症になる危険率が男性より3倍も高くなるので気をつけましょう。

じょうぶな骨作りのための食事

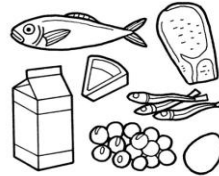
骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質を中心にバランスのよい食事をきちんととることがたいせつです。偏食や朝食欠食などをして、栄養不足になることは避けなくてはなりません。

【カルシウムを多く含む食品】



骨そのものを作ります。じょうぶな骨作りには十分な量が必要です。

【たんぱく質を多く含む食品】



骨の土台となるコラーゲンを作るために必要です。

【ビタミンDを多く含む食品】



カルシウムの吸収を助けたり、骨をつくる骨芽細胞の働きを高めます。ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも合成されます。

【マグネシウムを多く含む食品】



じょうぶな骨を作るのを助けています。カルシウムとのバランスがたいせつです。

※カルシウムとマグネシウムの摂取量は2：1～3：1が理想です。

適度な運動

運動することによって骨が刺激を受けてじょうぶな骨が作られます。ジョギングや縄跳びなど適度な負荷がかかる運動がおすすめです。

リンの摂りすぎに注意!

骨作りにリンは必要ですが、摂りすぎはカルシウムの吸収を妨げます。加工食品の保存料や清涼飲料水の酸味料などに使われているので、気をつけましょう。



豆腐のお焼き

《材 料》6人分

豆腐 2丁 (600g)

ツナ 小2缶

小松菜 60g

卵 2個

かたくり粉 大さじ6

濃口醤油 小さじ4

油 適量

カルシウム・マグネシウム・ビタミンDがたっぷり!

《作り方》

- ①豆腐はペーパータオルなどで包み、重しをのせ水をきる。
- ②小松菜はゆでて、細かく刻んでしぼる。ツナは缶から出し、油をきる。
- ③①の豆腐をボールに入れて細かくつぶし、②の小松菜、ツナに溶き卵とかたくり粉、醤油を加えて混ぜる。
- ④③を12等分し、平たい丸型にしてフライパンで両面をこんがり焼いて出来上がり。

