

噛むシウム

骨とあごを強くするには？

カルシウムを含む食品を摂取しよう

カルシウムは骨の主成分です。そのほとんどが骨や歯を作るために使われます。

牛乳	ヨーグルト	チーズ	豆腐
 200ml 当たり 約 220mg	 1 カップ 当たり 約 120mg	 30g 当たり 約 190mg	 100g 当たり 約 120mg
桜エビ	にぼし	モロヘイヤ	小松菜
 3g 当たり 約 65mg	 3g 当たり 約 65mg	 20g 当たり 約 50mg	 30g 当たり 約 45mg

※ 下の数値は1食で使用する食材のカルシウム含有量です。

適度な運動をしよう

適度な運動は、骨を刺激しカルシウムが骨に沈着しやすくなります。しかも、転びにくくなり、骨折の予防にもなります。

日光浴をしよう

皮膚にあるプロビタミンDがビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を助ける。

よく噛む食事を選択しよう

噛みごたえのある食材を選ぶことで、噛む回数が増え噛む筋肉を鍛えることができます。

白米→玄米 にぼしなど

料理は味付けが濃いものより薄いものの方が、噛む回数が増えます。

これらを参考にして
今日から君も
ヘルスマンだ！



	平成23年度 むらかみゼミ カルシウム クイズ	解答欄
問題1	運動で骨は強くなる？	
問題2	骨は太ければ丈夫？	
問題3	ダイエットをすると骨もやせる？	
問題4	牛乳をたくさん飲めば骨が丈夫になる？	
問題5	骨の中には血液が入っている？	
問題6	軟らかいものばかり食べていると噛む力は弱くなる？	
問題7	カルシウムは全て骨を作るために使われている？	
問題8	男は骨粗鬆症にならない？	
問題9	骨はカルシウムだけで出来ている？	
問題10	年をとると、骨は折れやすくなる？	