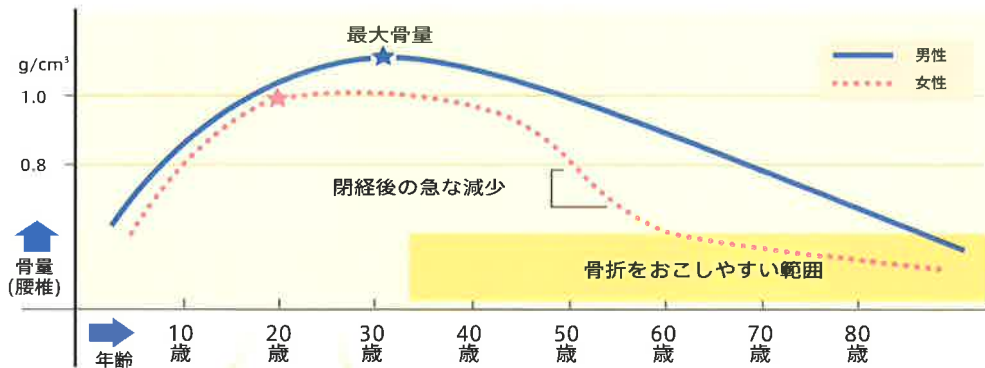


骨は10代にしか貯金できません!

年齢による骨量の変化

出典：清野佳紀ほか「薬の知識Vol.143, No.10.6 1992」



人間の骨が最も成長する時期は女性で11~15歳、男性で13~17歳といわれています。

10代後半にはほぼ完成し、20代から30代に最も骨の量が多くなる、最大骨量(ピークボーンマス)に達します。(グラフでは☆で示されています。)

これ以降もカルシウムは毎日必要です。しかし、しっかり摂ったとしても骨量は年齢とともに減少していきます。

カルシウムを
しっかりととりましょう!



骨の成長には、カルシウムの補給が大切ですが、他にたんぱく質やビタミン、ミネラル(無機質)などの栄養素も必要です。カルシウムたっぷりのバランス食でコツコツいい骨を作りましょう。

※中学生のカルシウムの1日の推奨量(食べた方がいい量)は男子で1000mg、女子で800mgです

カルシウム
を多く含む食品



牛乳(200cc).....	227mg
チーズ(20g).....	126mg
小松菜(80g).....	136mg
厚揚げ(1/2枚).....	75g
豆腐(1/4丁).....	75g
ししゃも(3尾).....	198mg
干しエビ(5g).....	355mg

※1回で食べる程度の量

成長期には、一生分の骨の貯金をするのに十分なカルシウムが必要です。最大骨量をどれだけ高められるかで、その後の骨の健康が決まってくるのです。