



Smart News

スマニュース

骨を強くするポイント

～食べる! 動く! 寝る!～



骨は生まれ変わっていた!

破骨細胞が古い骨を壊し、骨芽細胞が骨をつくる働きで約3～5年のサイクルで新しい骨に生まれ変わっています。



注意!

加齢などにより、特に女性は破骨細胞と骨芽細胞のバランスが崩れて閉経後に破骨細胞の働きが多くなり、骨をどんどん壊してしまい、骨粗しょう症になってしまう可能性があります。

クイズ

骨はいつ作られる?

①朝 ②昼 ③夜



答えは
次ページの右下

食べる

カルシウムを摂るようにし、あわせてビタミンD(魚類・きのこ類など)、ビタミンK(青菜、納豆など)、たんぱく質と一緒に摂るようにしましょう。



動く

骨に刺激を加える運動をする。かかるとに刺激を加える運動や、ウォーキングやスクワット、四股踏み運動などでカラダを動かしましょう。



寝る

睡眠中に骨を成長させ、骨の量を保つ。成長ホルモンが分泌されるため睡眠が重要。



▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠 例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



食事



運動

目標体重



目標歩数



いつも見る
場所に
貼ってね!