

# 骨づくりは、家族のきずなづくり

家族の骨をつくるのは、お父さん、お母さんです。



## 知っていますか？

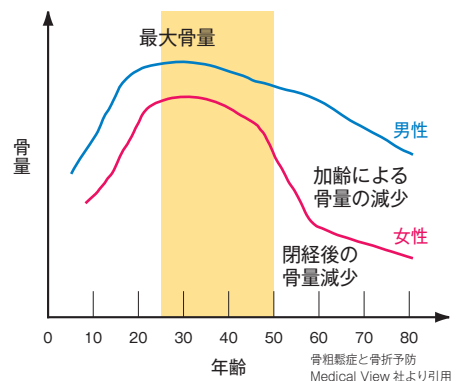
### あなたと家族の骨密度

#### まだまだ増やせる骨密度

女性は閉経後に骨密度が急激に減少するので、今のうちに最大骨量をあげておきましょう。40歳まではまだ骨密度を増やすことができます。

#### みんなで増やそう骨密度

子どもは骨を作る大事な時期です。家族の骨密度を増やすには、運動と食事が大切です。家族の習慣は、お父さん、お母さんが作りましょう。



## コツコツ作ろう

### 骨作り習慣

骨をつくる食事をしよう!!



カルシウムは大人で一日600mg以上、子ども(小学生)も大人と同じかそれ以上必要です。カルシウムを多く含む食品を組み合わせる摂りましょう。

家族みんなで運動しよう!!



外で体を動かそう!!

体を動かして刺激すると、骨は丈夫になります。陽の光が骨づくりを助けます。

# 家族の骨づくり **チェック**

## カルシウムを多く含んだ食品が冷蔵庫に入ってますか？



**小魚**  
ししゃも3尾(60g)  
約200mg



**牛乳**  
コップ1杯(200ml) 約220mg



**海藻類**  
乾燥ひじき(5g)  
約70mg



**濃い緑の野菜**  
小松菜(2株) 約120mg



**豆類**  
木綿豆腐 1/3丁(100g)  
約120mg

## 家族みんなで体を動かしていますか？



サイクリング



ハイキング



縄跳び



キャッチボール



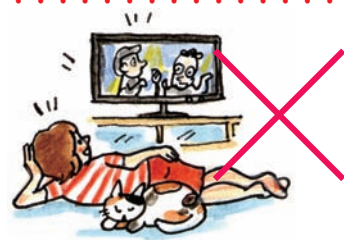
階段じゃんけん



タバコを吸う



おやつにスナック菓子 コーヒーがぶ飲み



1日中ごろごろ