

6個ゲット!

骨マイスター

全問正解! 骨のことをきちんと理解して、骨に必要なアイテムを全て集めることができたね。きっと普段から骨のことを意識しているんだろう。

ゲットした食品と一緒にこんなものを取ると、カルシウムの吸収率がもっと良くなるよ!

- きくらげ
- しいたけ
- 鮭
- まぐろ (P6参照)



4~5個ゲット!

カルシウム少なPeople

知識もカルシウム量もちよっと足りていない可能性があるね。

食事や運動など、生活習慣を改善することで丈夫な骨づくりができるよ。自分にできることから取り組んでみたらどうかな。(P6~7参照)

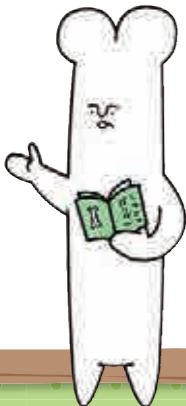


2~3個ゲット!

カルシウム足らんPeople

このままでは転んだ拍子に骨折しそう! 特に高齢者は転んで骨折すると寝たきりになってしまう可能性が...!

今は平気でもカルシウム不足は骨粗しょう症を招くことになるよ。もっと骨のことに興味を持とう! (P4~5参照)

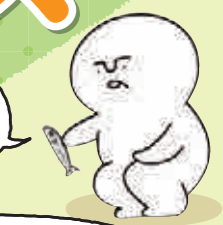


目指せ! 骨マイスター

ほねほねクイズ



骨ホワイトくん、何か落としたよ。



ありがとう。骨のことを勉強しながら、骨にいいものを集めて回ってるんだ。全部集めたら骨マイスターになれるんだよ。ひのったくんも一緒にクイズに答えて骨マイスターを目指さない?

START

注: 正解はどちらかひとつとは限りません。

Q1 骨の役割で正しいのは?

- ビタミンを蓄える
- カルシウムを蓄える

骨を形成する成分はカルシウム、コラーゲン、水分で、そのうち約70%がカルシウムです。

骨には、体を支え動かすこと、臓器を保護することのほかに、筋肉の収縮や神経の情報伝達などに必要なカルシウムを蓄える役割があります。

正解 牛乳ゲット!

- コップ1杯200gあたりカルシウム量220mg



Q2 人間の大人の骨の数はおよそいくつ?

- 約200個
- 約320個

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高める栄養素なので、丈夫な骨づくりには欠かせません。日光を浴びることで作られるので、適度な日光浴が大切です。(P6参照)

ビタミンKには骨の形成を促す働きがあり、骨粗しょう症の治療薬にも使われています。(P6参照)
注: 血管疾患などを治療中の人は、ビタミンKはお医者さんに相談のうえ取ってね。

Q4 カルシウムのほかに骨を強くする栄養素は何?

正解 小松菜ゲット!
●1株50gあたりカルシウム量85mg



骨は他の細胞と同様に新陳代謝を繰り返して古くなった骨を若返らせています。およそ3年間で全身の骨が生まれ変わると言われています。これを「骨の代謝」と言います。(P4~5参照)

骨は骨折したときだけでなく、毎日少しずつ生まれ変わって強度を保っています。加齢とともにこの能力が低下するので、高齢者は骨折しやすくなります。(P5参照)

Q3 骨折したとき以外にも骨は再生する?

正解 納豆ゲット!
●1パック50gあたりカルシウム量45mg



これは犬の骨の数です。犬種が違っても体の大きさが異なりますが、これは骨の大きさの違いによるもので、骨の数はどの犬もほとんど同じと言われています。

赤ちゃんの骨は300個以上ありますが、成長するにつれて徐々に結合され、大人になると約200個になります。また、骨の生成能力は年齢によって変化します。(P4~5参照)

正解 高野豆腐ゲット!
●1枚20gあたりカルシウム量130mg



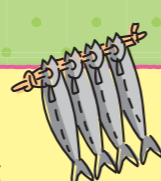
Q5 骨粗しょう症の予防に効果的なのは?

- ウォーキング
- 家事(掃除、洗濯など)

ウォーキングや筋力トレーニングなど体に刺激が加わる運動は、骨量を増やします。転倒やけがに注意して適度な運動習慣を身につけましょう。(P6参照)

掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物などの家事は意外に運動量が多く、足腰がきたえられたり骨を強くすることにつながります。

正解 いわし丸干しゲット!
●2尾50gあたりカルシウム量220mg



Q6 現代人のカルシウム摂取量は十分に足りている?

- 足りていない
- 足りている

1日の推奨量は成人で650~800mgですが、実際には平均で500mgほどしか取れていません。丈夫な骨を作るために、カルシウムが豊富な食材を意識して取りましょう。

厚生労働省の調査では、日本人の2人に1人がカルシウムの推奨摂取量に達していません。どんな食材にカルシウムが多く含まれているか知ることが大切です。

正解 ヨーグルトゲット!
●100gあたりカルシウム量120mg



GOAL

骨にいいもの、個ゲット!

骨にいいもの、みんなはいくつ集められたかな? 全部正解すると1日に必要なカルシウム量(約800mg)をゲットできます。みんなは1日に必要なカルシウム量を取れているかな?

