

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



平成 29 年

12 月

No.11



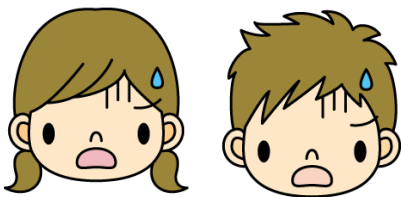
食生活が乱れがちな この年代。朝ごはんの欠食や、無理なダイエット、ジャンクフードのとり過ぎなど、あやまった食生活を続けていると必要な栄養が不足し、健康に過ごせなくなってしまいます。

とくに、骨の密度は 20 歳ごろまでにほぼ完成してしまうため、骨をつくるもととなるカルシウムをしっかりとる必要があります。

肩こり・イライラも カルシウム不足!?

カルシウムの不足状態が続くと骨のカルシウムが失われ、歯の質が悪くなったり、あごの骨の発育に影響が出ます。腰痛や肩こり、だるい、怒りっぽい、イライラもカルシウム不足からおこります。

カルシウムって
大切なんだ!

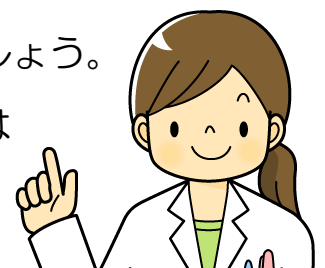


マジでっ!!
どんなものを食べれば、カルシウムをしっかりとれるの?

牛乳や乳製品・小魚・大豆製品・青菜・海藻類にカルシウムはたくさん含まれています。ふだんの食事の中でこれらの食品を食べていますか?

菓子パンやおにぎりだけなどの簡単な食事でお腹を満たしては、これらの食品はなかなかとれません。意識して食事に取り入れましょう。

また、インスタントラーメン、スナック菓子の食べ過ぎはカルシウムの吸収を悪くするため、注意が必要です。



* 次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。

発行元：泉大津市食育推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181