

骨の、骨の、骨の話を聞け～

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

骨にイーネ！



丈夫な骨づくり3カ条

その1

カルシウムをしっかりとろう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウムの吸収がいいのでおやつなどに利用しましょう。

その2

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3

朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかりと食べよう！



子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。

いい歯でよくかみ、健康に！

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養をしっかりとれる！



だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする！



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する！



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。

よく味わうことで心が豊かになる！



12月の新メニュー「さばのタンドールグリル」

さばのタンドールグリルの作り方・さば1切れにヨーグルト大さじ1杯と酒・塩・こしょう少々しょうがとにんにくのすりおろし小さじ1/2杯・カレー粉小さじ1/5杯・すりごま小さじ1/2杯を合わせた付けだれを作り30分くらいつけ200度のオーブンで15分焼く。