

いたいよ



## 子供の骨折予防

子どもは元気に外で遊んでいると、事故や怪我にあう可能性があり、そのため、骨折を起こすことがあります。子供が骨折を起こさないための対策を説明したいと思います。

### ◎骨の構造

骨の主な成分はリン酸カルシウムです。つまり、カルシウムとリンを摂取することが大切です。骨を作るためには、ビタミンDが必要で、紫外線によって活性化されますので、日光に当たることも必要です。



よく遊んで



### ◎骨折の予防方法

子どもの骨は成長期にあるので、大人に比べると柔らかいですが、体を支えるだけの強度はあります。骨折を避けるには、骨を丈夫にすることが大切です。

骨を丈夫にするには、骨を作るもとになる食材を摂取することが必要です。

イワシ大好き!

よく食べて



### ◎カルシウム、リン、ビタミンDを多く含む食材

#### ◆カルシウムを多く含む食材…

干しエビ、桜エビ、チーズ、しらす、ひじき、イワシ など

#### ◆リンを多く含む食材…

スルメ、干しエビ、カツオ、チーズ など

#### ◆ビタミンDを多く含む食材…

アンコウの肝、しらす、イワシ、ニシン、サケ など

よく眠る



骨の成長には、特に、魚介類を多く取ることや日光浴をすることが骨にいいとされています。また私たちの脳から分泌される成長ホルモンが骨の成長を促進します。成長ホルモンは睡眠時に多く出ているので、「寝る子は育つ」という諺には大きな意味があるのです。