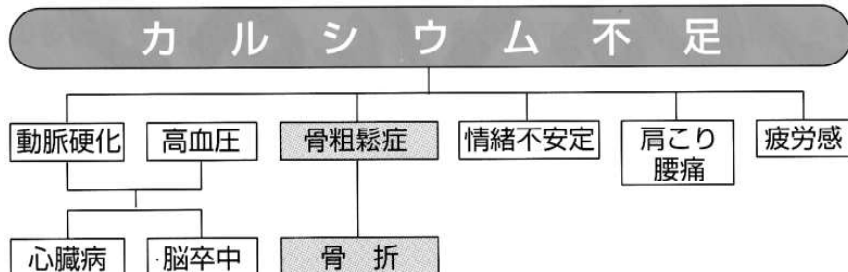


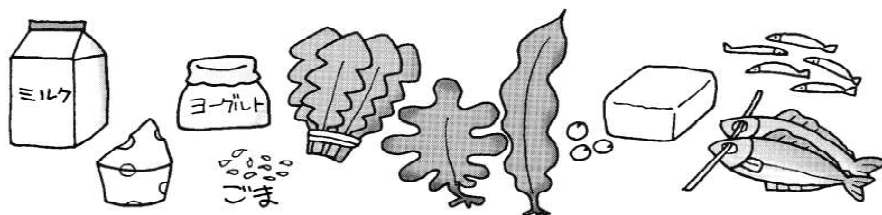
朝晩は涼しい日も多くなり、体調を崩しやすい時期です。暖かく、栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

カルシウムの働きは骨や歯を作るだけではありません



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。また、血液の中にも一定の量があり、心臓や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液の凝固など、生命を維持するためにさまざまな働きをしています。

カルシウムが不足すると、骨がもろくなるのはもちろん、血管を老化させ、動脈硬化や心臓病、脳卒中など生活習慣病のひきがねにもなります。



◎骨の成長を助ける運動

太くて丈夫な骨をつくるには、子どもの骨に運動の刺激を与える必要があります。

運動が不足すると、骨の形成が十分に行われません。発育期に骨の量を増やすためには、適度な運動が欠かせないのです。



食免疫力を高める食事

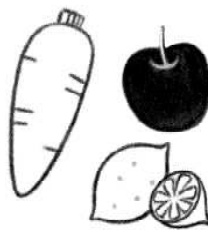
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ビタミン類
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

- 発酵食品
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。