



ほね なに 骨は何からできているの

ほね せいぶん 骨の成分はおもにカルシウムやリン

ほね は、おもにカルシウムやリンといった、こざかな ぎゅうにゅう 小魚や牛乳にふくまれているものと、おな せいぶん 同じ成分でできています。ですから、ほね つよ 骨を強くするためには、こざかな ぎゅうにゅう 小魚や牛乳をたくさんとることがひつよう 必要です。このほかの成分としては、「にかわ質」というものや、すいぶん 水分がふくまれています。そして、ほね からだ 骨も体のほかの部分と同じように、けつえき えいよう 血液から栄養や酸素を受け取り、いらなくなったものを、けつえきちゅう 血液中に出すはたらきをしています。

あか 赤ちゃんのうち、からだ ほねぐ 体の骨組みは小さくてやわらかいのですが、だんだんとカルシウムやリンをたくわえて、おお 大きくかたいほね 骨に成長していくのです。

ほね たいせつ やくめ 骨の大切な役目とは

ほね は、わたしたちのからだ ささ 体を支えるはたらきをしています。ほね は、じょうぶでかる 骨は、じょうぶで軽いのですが、それは、なか 中がスポンジのようになっていて、こつ 骨ずいとよばれるやわらかいものが入っているからです。こつ 骨ずいは、せつけっきゅう 赤血球や、はつけっきゅう 白血球という、けつえき 血液の大切な成分をつくっているところで、ほね は、その大切な部分を守るやくめ 役目もしています。

そして、このかたいほね も、ほかの部分と同じように細胞でできており、あたらしい さいぼう 新しい細胞ができてきたり、ふる 古い細胞をこわしてすて 捨てたりして、せいちょう 成長したり、へんか 変化したりしているのです。

(監修・保志 宏)

