



ジュースを飲みすぎると、骨がとけるって本当なの

カルシウム不足になって、骨が弱くなることを心配するため

ジュースを飲むと、骨がとけるのかというと、そんなことはありません。

これは、ジュースのような、あまくて口あたりのいいものばかり飲んでいて、牛乳のような、栄養のあるものを飲まなくなることを心配して、そういつているだけなのです。

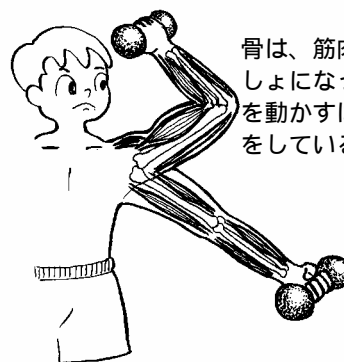
つまり、体に必要な、カルシウムの入っているものを、飲んだり食べたりせずに、カルシウム不足になって、骨が弱くなることを心配して、そういつているのです。

カルシウムは、骨をつくる大切な栄養分

骨は、カルシウムでできています。カルシウムは、人間が生きていくためには、絶対に必要な栄養です。しかし、カルシウムは、体の中でつくることができないため、必要なカルシウムは、食べ物からとるしかありません。

カルシウムがたくさん入っている食べ物は、牛乳や小魚です。もし、こういう食べ物をとらず、カルシウムが不足すると、人間の体はカルシウムが必要なため、自分の骨をとかして、カルシウムを補おうとします。そうすると、骨はどんどん細くなり、弱くなって、骨折しやすくなったりするのです。（監修・保志 宏）

骨や歯を、じょうぶにする食べ物



骨は、筋肉といっしょになって、体を動かすはたらきをしている。

