

② 骨の健康と乳酸菌

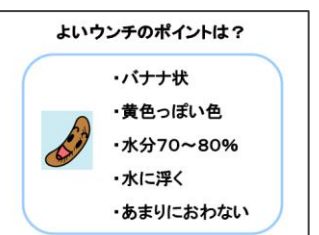
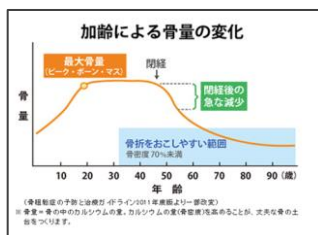


所要時間約30分



女性に多い骨粗しょう症。
骨粗しょう症になってから治すのは大変です！
日ごろから骨の健康を維持し、いつまでも健康でいきいき
過ごしましょう！

内容



加齢による骨量の変化について。

年とともに骨が弱ってくるのはなぜか？

カルシウムをたくさん摂るには？

日本人のカルシウム不足は深刻な問題。1日に必要なカルシウムを摂るにはどうしたらいいか。

カルシウムの吸収率。

カルシウムの吸収率は食材によって変わることを知る。

腸の大切さを知る。

カルシウムやビタミンを摂ることは大事だが、栄養を吸収するおなかの健康も大切。

よいウンチのポイント。

おなかを元気にするため、乳酸菌等の発酵食品を摂ること。おなかが元気かどうかは、ウンチの状態で見分ける。