

カルシウムクエスチョン???

Q1 骨はカルシウムさえとっていれば太くなりますか?

A. 骨を作るにはリンやタンパク質などの栄養も必要です。

適度な運動も忘れずに下さい。

Q2 運動は骨を強くしますか?

A. 運動によって骨は強くなりますが、減量して栄養不足の中で過度の運動をすると、疲労骨折になります。

Q3 骨粗しょう症を予防する運動がありますか?

A. 一番良いのは重量挙げ、重かに逆らう運動が一番良いです。

Q4 宇宙飛行をするとなぜ骨がやせるのですか?

A. 常に重力が加わっていないと、骨はやせて、人の体を支えられなくなってしまう。

Q5 タバコを吸うとカルシウムの吸収は悪くなりますか?

A. タバコを吸うと胃腸の働きや消化液の分泌が抑えられ、カルシウムの吸収が悪くなります。

Q6 髪がうすくなってきました。カルシウム不足ですか?

A. 女性の髪がうすくなるのはエストロゲンやカルシウムが関係しています。

Q7 卵巣や子宮を手術でとると骨粗しょう症になりやすいですか?

A. 卵巣を手術で摘出するとエストロゲンの欠乏を招きます。

