

Wellset 3月号表紙 Quiz の問題

カルシウムを効果的にとっているのは Aさん？ それとも Bさん？

Aさん

夏はお風呂あ
がりに冷たい牛乳。
冬は夕食後にゆっ
くりホットミルク
を飲む。



Bさん

骨粗しょう
症予防のため、ラ
ンチタイムに、毎
日牛乳を飲むよう
にしている。



Wellset 3月号表紙 Quiz の答え

Aさん

肥満や LDL コレステロール値が気になる人は
低脂肪や無脂肪の乳製品を選びましょう！

骨の形成が進むのは夜

骨は成長期が過ぎても新陳代謝を繰り返しています。骨のカルシウムは、昼間は血液へ溶け出し、夕方から夜にかけて骨への沈着量が増えて骨形成が進みます。

成長ホルモンは就寝初期に多く分泌されるため、就寝の1時間前半～3時間半前を目安に、乳製品などカルシウムを多く含む食品を摂取するとよいといわれます。

食物繊維と一緒にとれる大豆製品も効果的

昼食から時間が経っているときは、運動前に糖質＋たんぱく質の補食をとっておきましょう。運動の1時間ほど前までにたんぱく質をとるのが理想的。

運動後は筋肉の合成を促進するため、早めに食事を取りましょう。おかずは低脂肪・高たんぱく質の食品（魚、鶏肉、大豆など）を野菜と一緒に食べるのがおすすめです。ダイエット中ならご飯の量に気をつけて。

