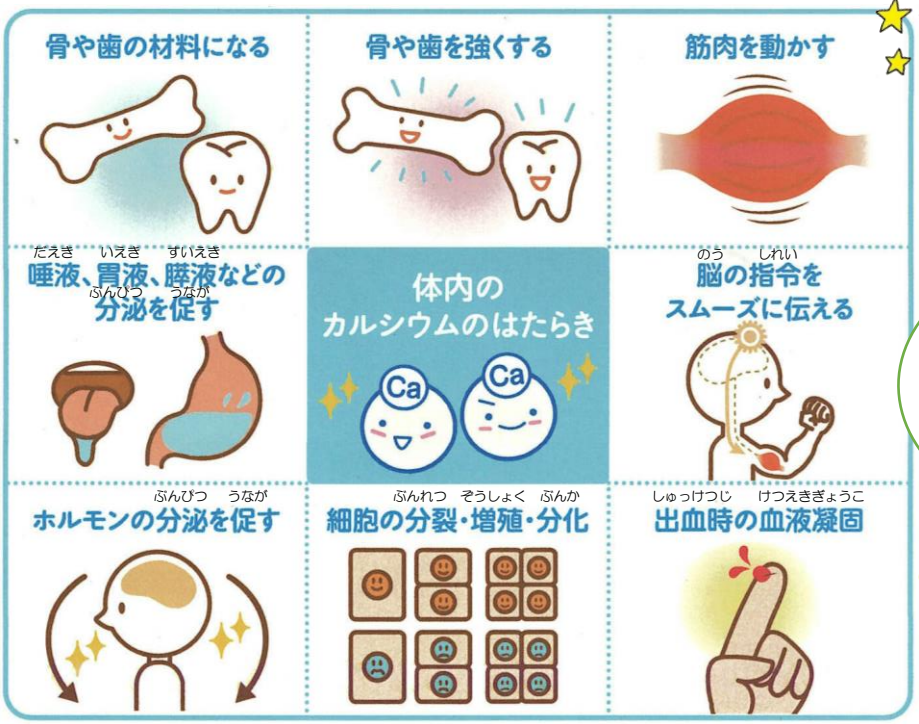
12 月の食育！

しっかりとろう！カルシウム

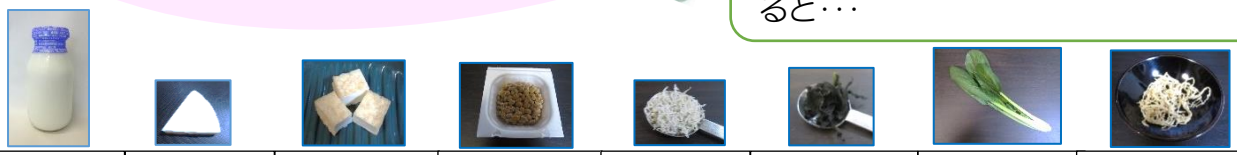
骨の材料だけじゃない！カルシウムのはたらき



筋肉を動かしたり、血を止めたりする働きもしているなんて･･･知らなかった。

カルシウムを多く含む食品は･･･

給食でよく使われる食品に含まれるカルシウム量を成分表を使って計算すると･･･



牛乳 1 本	チーズ1 個	あつあげ50g	納豆 40g	ちりめん5g	わかめ0.8g	小松菜30g	切りぼし大根8g
227mg	95mg	120mg	36mg	26mg	6mg	51mg	40mg

カルシウムをしっかりためよう!!

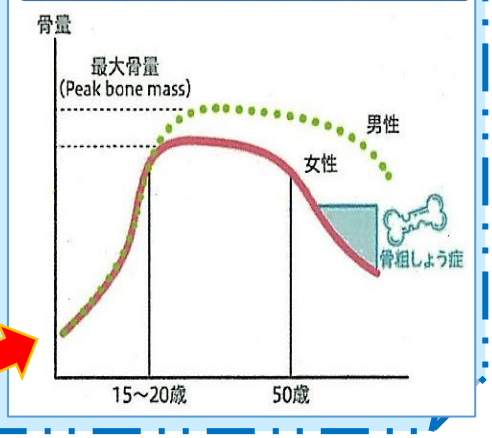
カルシウムを骨にためるには、適度な運動による骨への負荷が必要です。

また、食品から効率よくカルシウムを吸収するには、ビタミン D が必要となり、日光を浴びることで、私たちはビタミン D を皮膚でつくることができます。

つまり、カルシウムをためるには、日光を浴びながら、運動をすることが大切です。そして、睡眠を十分に取り、成長ホルモンの分泌を促進しましょう。

骨量のピークは、通常 20歳代なので、それまでに、骨量を増やさなければいけません。そのため、成長期のカルシウム摂取基準は成人より高くなっています。

骨量の経年変化



参考資料：一般社団法人　J ミルク