

見て👀感じて♡食べてみよう! ~ カルシウムをしっかりとろう ~

今月は、成長期に必要な栄養素「カルシウム」について

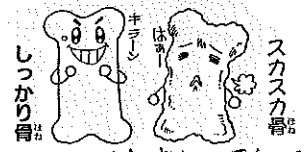
牛乳はカルシウム吸収率 No.1



紹介します。

カルシウムって...?

将来なりたいのはどっち?



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作ったり、神経や筋肉のはたらきを調節したりする栄養素です。骨の量は、20歳くらいまでは増えて強くなりますが、その後はだんだんと減っていきます。ですから、成長期には大人よりたくさんのカルシウムが必要なんです。また、体の中に貯えられているカルシウムのほとんどが骨や歯にあります。血液中のカルシウムの量が少なくなると、骨から溶け出してしまうので、将来骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気になりやすくなります。

いつまでも丈夫な骨や歯を保てるように、今のうちから「コツコツ」とカルシウム貯蓄をしておきましょう。



牛乳は、他の食品とくらべて、カルシウムの吸収率が高い食品です。吸収率とは、口にした栄養素のうち、体に取りこまれる量のことです。そのため、給食では毎日牛乳を出しています。牛乳アレルギーのない人は、給食がない日もおうちで牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくときですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

カルシウムが多い食品大集合!

 牛乳	 チーズ	 ヨーグルト	 木綿豆腐
 こまつな	 さくらえび	 ししゃも	 ひじき

