

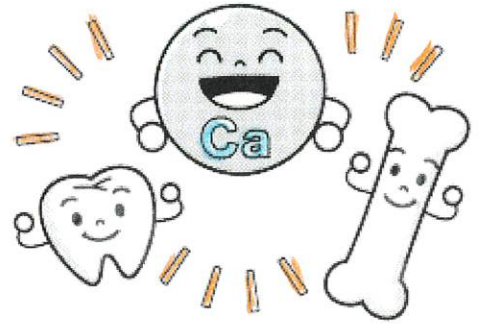


## 歯や骨を丈夫にする食べ物をとみましょう

わたしたちの体は食事を摂取したのからつくられています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

### 骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にありとされています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節に関わっています。なお、骨は、カルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりしています。



### 1日にとりたいカルシウム量

年齢	男子	女子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg
6~7歳	600mg	550mg

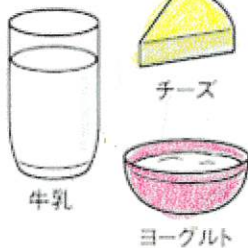


日本人はカルシウムが不足しやすいんだよ

カルシウムは吸収率の低い栄養素の一つで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。また、食事のさまざまな成分によっても、吸収率に影響を与えるといわれています。それぞれの年齢で必要な量を確認し、適切な摂取を心がけるようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品

#### 牛乳・乳製品

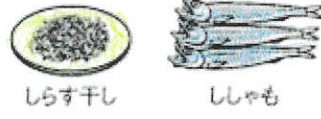


牛乳

チーズ

ヨーグルト

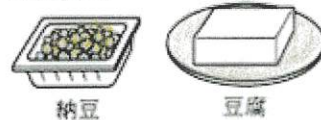
#### 小魚類



しらす干し

ししゃも

#### 大豆製品



納豆

豆腐

#### 緑黄色野菜

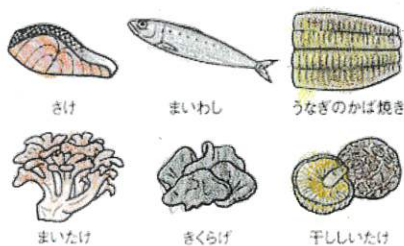


こまつな

みずな

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやししゃもなどの小魚類、小松菜、水菜などの緑黄色野菜、納豆、豆腐、などの大豆製品などに多く含まれます。

### ビタミンDの多い食品



さけ

まいわし

うなぎのかば焼き

しいたけ

きくらげ

干しいたけ

魚類、きのこ類に多く含まれます。

きます。



干しいたけを太陽に当てるとビタミンD量がアップするよ!

かぶっちゃん

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫に

してくれます。また、太陽にあたることで、私たちの皮膚でもある程度つくることができます。

参考資料・・・たのしくたべよう