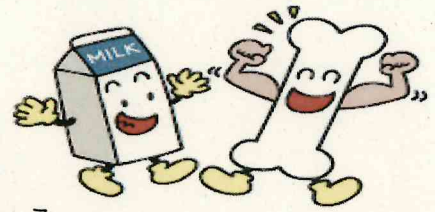




カルシウムを上手に摂ろう

カルシウムをしっかり摂っているつもりでも、インスタント食品や加工食品を食べ過ぎるとカルシウムの吸収が悪くなります。中学生の頃はカルシウムを多く必要とする時期です。効率よく摂りましょう。



カルシウムの働き

主に骨や歯の材料になるカルシウムですが、精神を安定させたり、出血を止めたりするという大切な働きをする栄養素でもあります。



骨や歯を
丈夫にする



イライラをしずめる



出血をとめる

カルシウムは吸収されにくい栄養素です。カルシウムの摂取量を増やすことも大切ですが、吸収率を高める工夫も必要です。

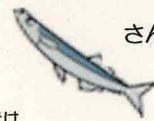
カルシウムを効率よく 摂取するポイント

(工夫1)

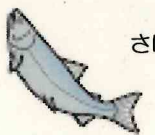
ビタミンDが豊富な食品と一緒に食べる



干しいたけ



さんま



さけ

(工夫2) 適度の日光浴



日光浴は体内で
ビタミンDの合成を促す

(工夫3) 適度の運動をする



肩伸運動

爪先跳び

爪先跳び(右)や
肩伸運動(左)は
骨の強化に効果的

中学生が一日に必要なカルシウムの推奨量

女子800mg 男子1000mg

例

- 牛乳1本(200ml)に含まれるカルシウム量
⇒227mg
- チーズ1切れ(20g)
⇒126mg
- ヨーグルト1個(100g)
⇒120mg
- 木綿豆腐1/4丁(100g)
⇒120mg
- ししゃも1尾(20g)
⇒70mg

