

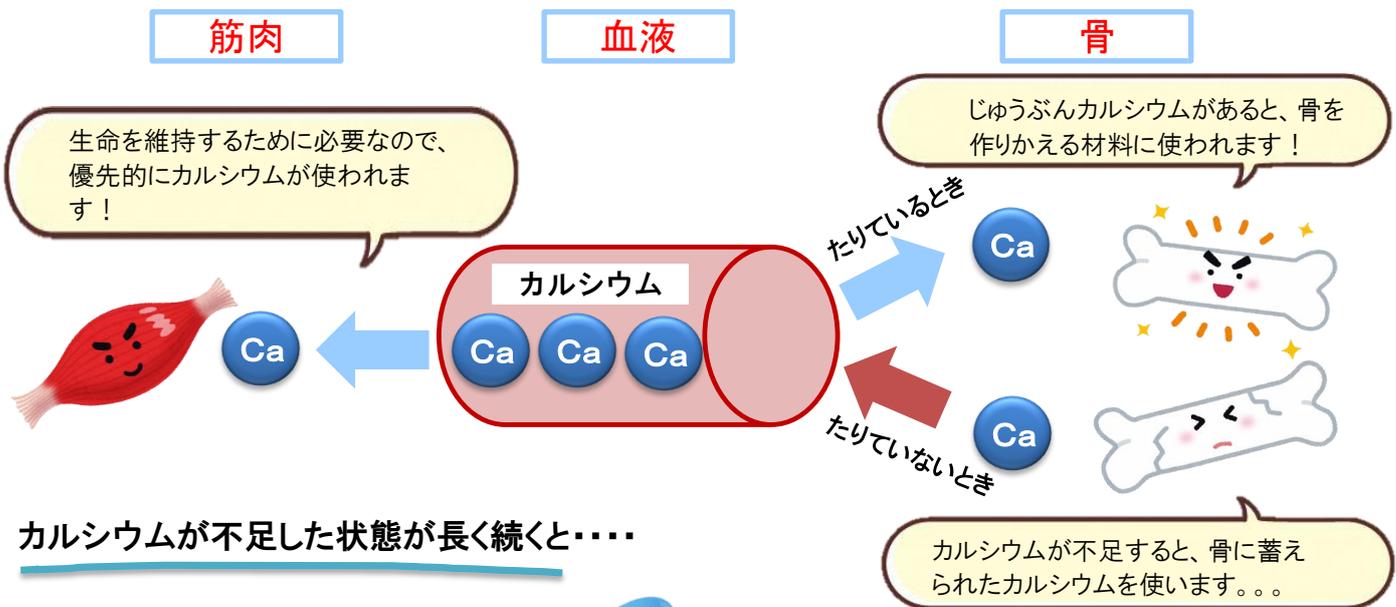
# 骨をつよくする食事



骨や歯を強くする栄養素は何か知っていますか？  
そうです。カルシウムです！でも、日本人の多くはカルシウムが不足気味……。  
カルシウムをしっかりとって、骨も歯も強くしましょう！！

## カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの99%は骨や歯にたくわえられています。  
残りの1%は血液中にあって、神経の伝達や、筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。



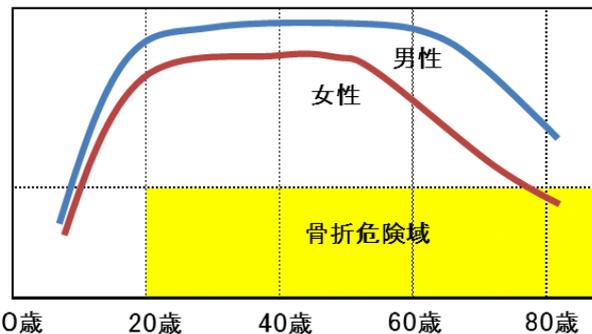
### カルシウムが不足した状態が長く続くと……



カルシウムが不足した状態が長く続くと、骨の量が減り、スカスカにもろくなります。将来、骨粗しょう症の原因になることも……。

### 骨量は、20～30代でピークをむかえます。

骨は20歳ごろまで増加し続け、40歳を過ぎると低下し始めます。女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがありますが、閉経後に女性ホルモンが減少するため、骨量が急激に減少します。若いうちに骨量を蓄え、丈夫にするかがポイントです！



だから！！

若いうちから『カルシウム』をしっかりとることが大切！

# カルシウムはどのくらい必要なの？

カルシウムの推奨量(mg/日) 日本人の食事摂取基準(2020年版)

年齢(歳)	1~2	3~5	6~7	8~9	10~11	12~14	15~17	18~29	30~74
男	450	600	600	650	700	1000	800	800	750
女	400	550	550	750	750	800	650	650	650

ぼくは、1日700mgが目安なんだね。  
おかあさんより多くとる必要があるんだね！

そうね。成長期のこどもたちは、  
カルシウムをしっかりとる必要があるのよ。  
好き嫌いせず、いろんな食材からカルシウムを  
とろうね！

10歳男子の場合

## カルシウムを多く含む食材

ぼくは  
7つを目安に  
食べるといいんだね！

### カルシウム100mg含む食品の例

同じグループからばかりではなく、  
いろんなグループから  
とるといいよ！

#### 牛乳・乳製品グループ



乳製品にはカルシウムが豊富で、吸収率も良い！  
カロリーが気になる方は低脂肪タイプを選ぶと良い。

#### 小魚グループ



骨まで食べられる小魚は少量でもカルシウムが豊富！  
ただし、塩分も多いので注意。

#### 野菜・海藻グループ



野菜の中でも緑の濃い葉の野菜にカルシウムが多い。  
海藻にも多いので、上手に利用しましょう！

#### 豆・大豆製品・種実類グループ



(縮こしなら175g)

大豆製品は低カロリーでたんぱく質も豊富！  
1日1~2種類はとるようにしましょう。

さらに、カルシウムを効率よく骨に吸収させるポイント

- ①ビタミンDをあわせてとる！
- ②日光に当たる！
- ③適度な運動をする！

例：卵、鮭、しらすなど