

## 成長期の食事

### 成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは私たちの骨や歯を形成するうえで、とても重要な栄養素です。また、人間の体内にあるミネラルの中で一番多く、その量は大人で約 1 kg 程度といわれています。体内にあるカルシウムのうち、約 99% は骨や歯、残りは血液中に含まれています。

成長期は 1 日にどれくらいのカルシウムをとればいいのか？

日本人の  
食事摂取基準  
(2015 年版)  
推奨量

12~14 歳	1000
10~11 歳	800
8~9 歳	750
6~7 歳	700
	650
	600
	550

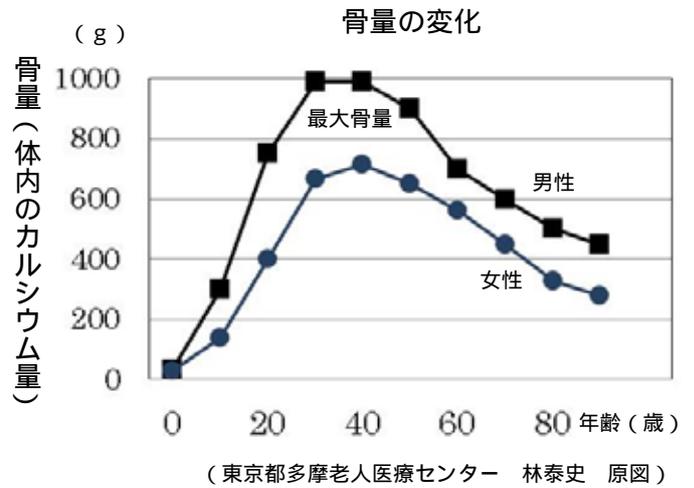
男子

12~14 歳  
8~11 歳

女子

6~7 歳

(単位 mg)



人間の骨が最も成長する時期は女子が 11~15 歳、男子が 13~17 歳といわれています。20 歳代で骨が最も強くなる時期 (最大骨量/ピークボーンマス) をむかえます。カルシウムを骨に蓄え「骨量」を増やすのが成長期です。この時期に、ピークボーンマスの数値をいかに高められるかで、その後の骨の健康がまします。

カルシウムをとろう！！



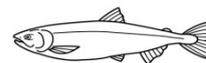
カルシウムが  
多い食品  
大集合！



一緒にとりたいビタミンD・ビタミンK  
体内でのカルシウム吸収率を上げるために併せてとると効果的です。

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を助けます。



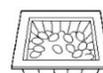
魚類



きのこ類

#### ビタミンK

・カルシウムが骨から溶け出すのを抑えます。



なっとう



こまつな



キャベツ



わかめ