

カルシウムで丈夫な骨づくり

体を形作っている骨のおもな材料はカルシウムです。カルシウムの99%は骨や歯に含まれています。残りの1%は血液に含まれています。血液中のカルシウムが不足すると、骨や歯から補います。不足が続くと、骨や歯に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる「骨粗しょう症」になる心配があります。

カルシウムって  おとなより多く必要な

カルシウム推奨量		
男 (mg)	年齢	女 (mg)
600	6~7歳	550
650	8~9歳	750
700	10~11歳	750
1000	12~14歳	800
800	15~17歳	650
800	18~29歳	650
650	30~49歳	650

日本人の食事摂取基準 (2015年版)



カルシウムをしっかり補給しよう

成長期は十分なカルシウムを補給できるように、食生活に気をつけなくてはならない時期です。

カルシウムが多く含まれる食品



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



ひじき



煮干し ししゃも



桜えび(素干し)



小松菜

カルシウムと
一緒にとりたい!

カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**

ビタミンDは、さんまやいわし、干し椎茸などからとることが出来ます。

カルシウム吸収を
妨げる食品に注意

カルシウムの吸収を妨げる**リン**

リンはインスタント食品、加工食品、清涼飲料水に含まれているので、とりすぎには気を付けましょう。

カルシウムが多い食品をしっかり食べましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨作りには大切です。