



給食だより

平成30年5月31日
陸別町給食センター

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%は血液中に含まれています。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の？



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いけない時期です。

カルシウム推奨量		
おとこ 男 (mg)	ねんれい 年齢	おんな 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)



カルシウムが多く含まれる食品



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できます。

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。