

丈夫な骨をつくる “カルシウム”

普段の食生活で不足しやすい“カルシウム”は、私たちの体の機能を維持したり、骨や歯を健康に保つために欠かせない栄養素の一つです。少しの工夫で、将来の丈夫な骨をつくりましょう。

カルシウムの主な働き

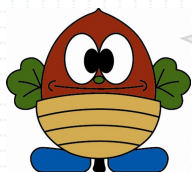
骨や歯を丈夫にする
健康的な骨や歯をつくる材料になる

神経の働きを助ける
脳から情報を体に伝える手助けをする

筋肉を動かす
体や心臓を動かすサポートをする

△不足すると… 骨が弱くなりやすい
骨折しやすくなる など

骨の貯金をしよう！



どの年代でもカルシウムは大切ですが、特に、子どもの頃は、「骨の貯金」ができる貴重な時期です。20歳頃までにできるだけ丈夫な骨をつくることで、大人になってからも丈夫な骨を保ちやすくなります。

カルシウムは何かからとれる？

●牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト など

*吸収率が高く、手軽に取り入れやすい♪

●小魚

ししゃも、煮干し、しらす など

*カルシウムたっぷりの骨まで食べられる♪

●大豆製品

木綿豆腐、厚揚げ、納豆 など

*いつもの食卓に取り入れやすい♪

●野菜・海藻

小松菜、チンゲンサイ、ひじき など

上手にとるコツ

◎ビタミンDも一緒に！

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。きのこ類や魚などに豊富に含まれるほか、日光を浴びることで体内でつくられます！

◎適度な運動も！

運動をすると骨に刺激が加わり、丈夫な骨づくりにつながります。外遊びや散歩など、体を動かす習慣も大切です！