

みなさん、休校中はどのように過ごしていますか。新型コロナウイルスの影響で、不安な状況が続いておりますが、こんな時だからこそ「睡眠・食事・運動」で免疫力をアップさせて、病気に負けない体を作りましょう！

今回は、成長期に必要な栄養素『カルシウム』について紹介します。

成長期には欠かせない！

カルシウム



カルシウムの働き

強い骨や歯をつくり、維持します。また、神経の興奮を抑えて、気持ちを安定させる働きがあります。

不足すると、骨折しやすくなったり、虫歯ができやすくなったり、イライラして集中力がかけたりします。カルシウムは吸収率が低いので、食材と組み合わせて摂取しましょう。



カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚・魚介類、海藻、大豆・大豆製品、野菜など。

食品のカルシウム含有量

牛乳 220mg

コップ1杯
200ml



チーズ
126mg

1切れ 20g



ヨーグルト
120mg

100g



ちりめんじゃこ
120mg

大さじ1



桜えび
120mg

大さじ1



乾燥ひじき
50mg

5g



大豆水煮
20mg

20g



納豆
45mg

1パック



小松菜
150mg

100g



切干大根（乾）
50mg

10g



* 色々な食品から、バランスよくカルシウムを摂るよう心がけましょう！

カルシウムの吸収をサポートする栄養素

～組み合わせて吸収率 UP～

ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨をつなぎとめます

(鮭、いわし、干し椎茸など)

ビタミンK…カルシウムが骨から排出されるのを抑制し、骨量の貯蔵を増やします

(チンゲンサイ、アスパラガス、納豆など)

マグネシウム…カルシウムの働きをコントロールし、強い骨作りを助けます

(豆腐、玄米、ナッツ類など)

◎濃い味付けでナトリウムを摂りすぎたり、スナック菓子などに含まれるリンを摂りすぎたりすると、カルシウムの吸収を妨げるので気をつけましょう。

飲み物に含まれるカルシウムの量



炭酸飲料(サダ-)…200ml あたり 3.5mg

フルーツジュース…200ml あたり 6mg

牛乳…200ml あたり 227mg



中学生が一日に必要なカルシウム量の目安は、

男子 1000mg、女子 850mgです。

給食がない日でも牛乳を飲みましょう！！

