

成長期に大切な栄養素 カルシウムをとろう



伝えよう日本の味

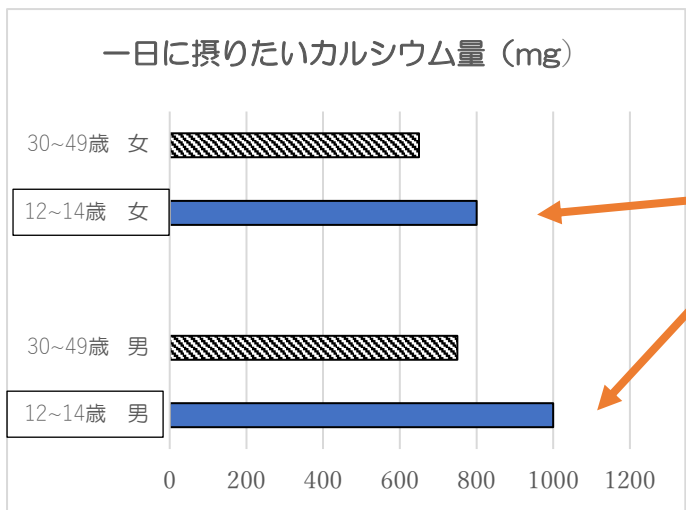
節分

節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また焼いたイワシを柵の枝に刺して門口に飾る風習もあります。

給食にも、大豆やイワシが登場します。

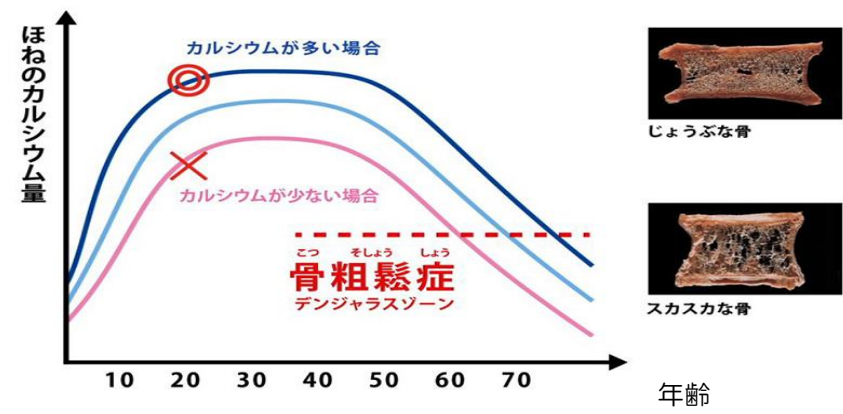


一日にとりたいカルシウム量を見ると、成長期は、大人よりも多く必要なことがわかります。
特に骨量は20歳ごろから30歳頃でピークを迎えあとは緩やかに低くなります。丈夫な骨づくりは今が大事です！



2020 日本人の食事摂取基準より

カルシウムが足りないと...



カルシウムが多く含まれる食べ物



牛乳やチーズなど乳製品のほか小魚や豆腐、小松菜などにもカルシウムが豊富に含まれています。

じょうぶな骨や歯をつくるために

栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨(コツコツ)貯金をしていきましょう。