

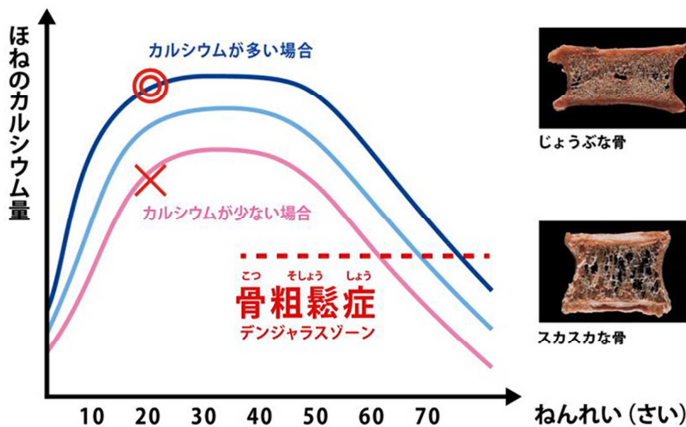
# いただきますいむ



## ほね じょうぶな骨をつくらう



### カルシウムが足りないと・・・



カルシウムは骨や歯をつくる成分の1つです。左のグラフから分かるように、骨のカルシウム量は20歳くらいまでしか増やすことができません。そのため、成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

あじく なつやす あじうら の きがへ  
給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、  
カルシウムがさらに不足しがちになります。



#### カルシウムの多い食べ物

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、モロヘイヤ、大豆製品、干しエビ

#### カルシウムの吸収を促進する

#### ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

#### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

#### ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草などの青菜類

#### 納豆

そのまま飲むのではなく、料理やデザートに使うのがおすすめ！

### 牛乳が苦手な人は・・・

