



# 成長期に大切な栄養素 カルシウムをとろう！

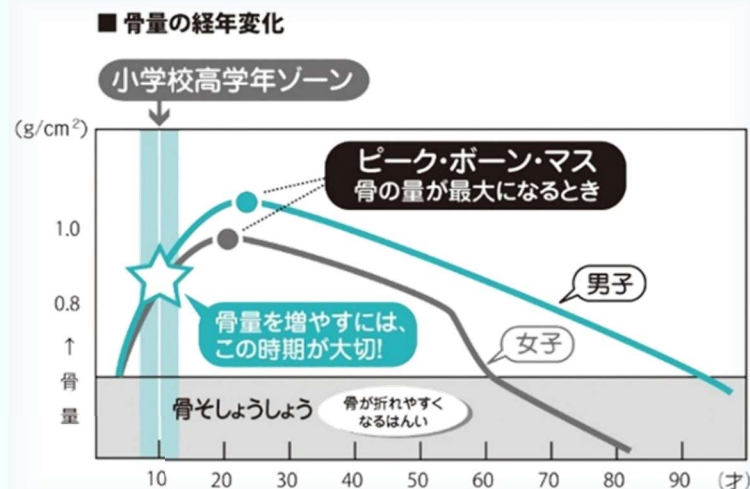


カルシウムは骨や歯を構成したり、ほかにも神経伝達やホルモン分泌、出血時に血液凝固したりするのに必要な栄養素です。現代の日本人の食事は、たんぱく質や脂質などは十分とれているのに対し、カルシウムは不足しがちです。

骨の強さに関わる「骨量」は成長期に増加し、20歳頃に最大になるとその後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、**10代のうちにどれだけ骨量を増やすことができるかがカギ**となります。

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」はカルシウムについて、1日に必要な摂取量の50%が学校給食で摂取できるよう設定しています。学校給食では毎日牛乳がつきますが、それは、成長期の児童・生徒に必要なカルシウムを摂取してもらいたいからなのです。将来、骨粗鬆症などの病気を防いで健康に過ごすためにも、毎日しっかり牛乳を飲みましょう！

アレルギーなどで牛乳を飲めない人は、代表的なものとして小松菜や小魚、大豆・大豆製品などを積極的に食べましょう。



資料提供：一般社団法人Jミルク

カルシウムの含有量や吸収率は牛乳が一番！

## カルシウム含有量(1回あたり目安量)

|              |               |
|--------------|---------------|
| 牛乳(200ml)    | <b>227</b> mg |
| ししゃも 2尾(40g) | 140 mg        |
| 小松菜(60g)     | 102 mg        |
| 木綿豆腐(100g)   | 93 mg         |



牛乳  
40%



小魚  
33%



野菜  
19%