



# 丈夫な骨をつくらう!

カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。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。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。



## 骨を丈夫にするコツ

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>1</b> 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p>  <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p> | <p><b>2</b> カルシウムの多い食品をとる。</p>  <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p> | <p><b>3</b> 適度に運動をする。</p>  <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p> | <p><b>4</b> 睡眠をしっかりとる。</p>  <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p> |
|---|--|---|--|

### カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品  
小松菜  
モロヘイヤ  
大豆製品  
ごま  
切り干し大根  
小魚  
ひじき  
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  
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

#### 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

### 牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



ホワイトシチュー

グラタン

ミルク寒天

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし ジャコサラダ 切り干し大根の煮物

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



オススメ! かみかみおやつ



ナッツ類

ドライフルーツ

堅焼きせんべい

野菜スティック

小魚

するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。