

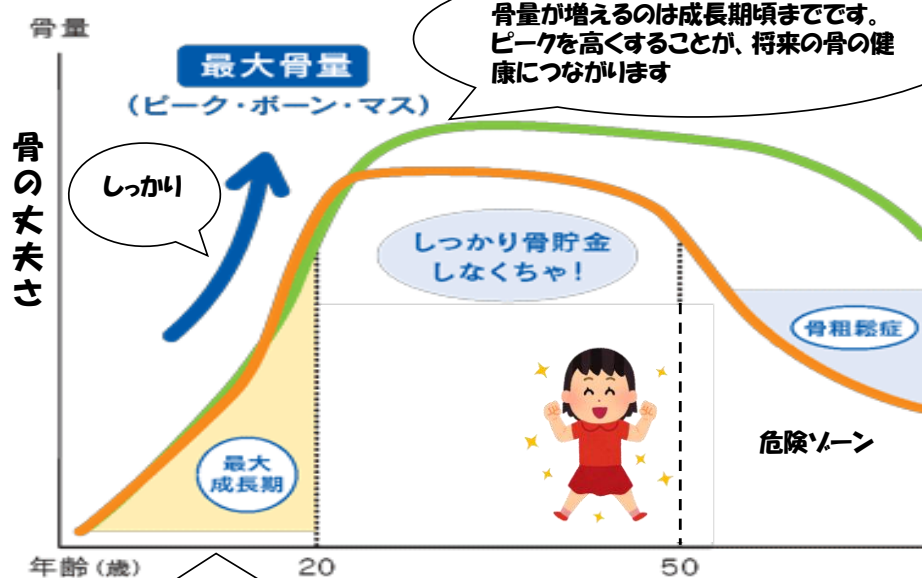


カルシウム貯金をしよう！



丈夫な骨や歯を作るためには、『カルシウム』の摂取が大切になります。体の中のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれています。残りの1%は血液などに含まれ、体にとって重要な役割を果たしています。普段、骨や歯に貯蔵されているカルシウムは、必要な時に血液などの中に取り込まれ、血液中のカルシウムを一定の濃度に保つ働きをしています。結果、貯蔵されたカルシウム量が多ければ、骨や歯が丈夫になり、貯蔵量が少なければ弱くもろい骨や歯になってしまいます。丈夫な骨や歯で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、しっかり貯めておくことが大切です。いわば「カルシウム貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることができません。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。

【年齢による骨量の変化(概念図)】



この時期にしっかりとカルシウムを含んだ

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進するビタミンDの多い食べ物



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



牛乳が苦手な人は料理やお菓子に使ったり、アレルギーがある人は、小魚や青菜、乾物などを意識して食べましょう。

