



食育ひろば



5月2日は「カルシウムの日」なのをご存じですか？

「コ(5)ツ(2)」の語呂合わせで制定され、制定の背景には、カルシウムの重要性をより多くの人に認識してもらい狙いがあります。カルシウムは丈夫な骨の形成には不可欠な栄養素ですが、不足しがちで、体内に吸収されにくいという特徴があります。

今回は、こどもたちの丈夫な骨の形成に欠かせない栄養素について取り上げます。

骨を丈夫にする栄養素

カルシウム！



ビタミンD！

カルシウムは、骨の約7割を構成する大事な栄養素



カルシウムはビタミンDと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を促す働きがある

カルシウムを多く含む食品(例)



牛乳



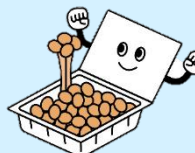
ヨーグルト



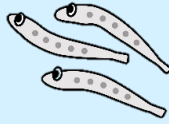
木綿豆腐



桜エビ



納豆



しらす

ビタミンDを多く含む食品(例)



しめじ



たまご



しいたけ



鮭



さんま

ポイント



カルシウムは、いろいろな食品を組み合わせることで栄養を活かすことができます。また、日光を浴びることで、体内でビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助けるため、適度に外で遊ぶことは大切です。

クイズ

次の2つの食品のうち、どちらがカルシウムを多く含んでいるでしょうか？

① ヨーグルト ② 厚揚げ



1パック
約100g



1/2枚
約100g

【答え】② 厚揚げ

カルシウムを多く含む食品というと、乳製品や魚をイメージしがちですが、大豆製品にも多く含まれます。特に厚揚げはカルシウムが多いのですが、乳製品や魚より吸収率が低いため、ビタミンDを含む食品と組み合わせるのをおすすめです。

毎日の食事でカルシウムを必要量摂ることは難しく、特に給食のない休日は不足しやすくなります。

休みの日も、骨を丈夫にする食材を食べるよう心がけて、毎日カルシウムをチャージしましょう。