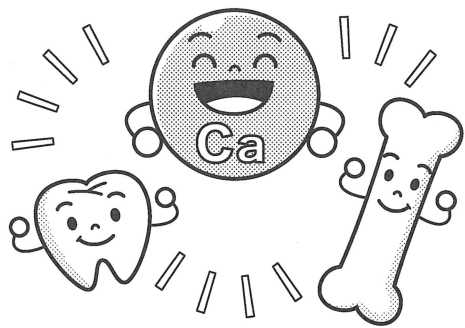


たのしくたべようニュース

歯や骨を丈夫にする食べ物を取りましょう

わたしたちの体は食事で摂取したのからつくられています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

骨や歯をつくるカルシウム



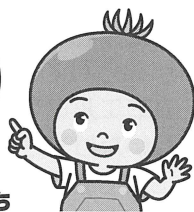
カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるいられています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムを取り入れたり、血液中に溶出させたりしています。

1日にとりたいカルシウム量

年齢	男子	女子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg
6~7歳	600mg	550mg

カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。また、食事のさまざまな成分によっても、吸収率に影響を与えたりといわれています。それぞれの年齢で必要な量を確認し、適切な摂取を心がけるようにしましょう。

日本人はカルシウムが不足しやすいんだよ

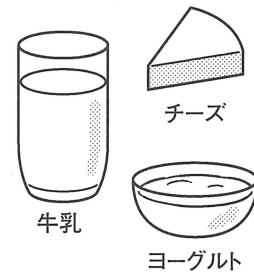


とまっち

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品



牛乳

チーズ

ヨーグルト

小魚類

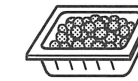


しらす干し

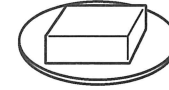


ししゃも

大豆製品

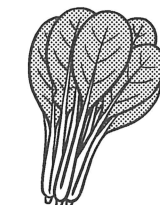


納豆



豆腐

緑黄色野菜



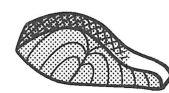
こまつな



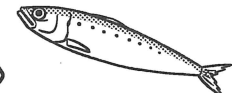
みずな

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやししゃもなどの小魚類、こまつなや、みずななどの緑黄色野菜、納豆、豆腐などの大豆製品などに多く含まれます。

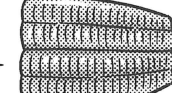
ビタミンDの多い食品



さけ



まいわし



うなぎのかば焼き



まいたけ



きくらげ



干しいたけ

魚類、きのこ類に多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。また、太陽に当たることで、わたしたちの皮膚でもある程度つくることができます。

干しいたけを太陽に当てるとビタミンD量がアップするよ!



かぶっち

食中毒の三原則で予防を

梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の1つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は「やっつける」です。肉料理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。

