

「自分のからだは自分でつくる」
じょうぶな骨をつくるには？



1 骨に必要なカルシウムやたんぱく質などの
栄養素をじゅうぶんにとる



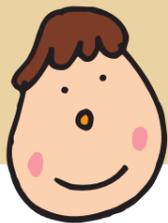
2 骨に必要な栄養素をしっかりと吸収させる



3 歩く、走る、ジャンプするなどの動きで
骨をきたえる

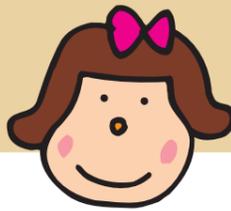


カルシウム足りてるかな？



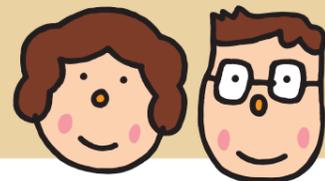
男子

645 mg (8~9歳)
708 mg (10~11歳)
991 mg (12~14歳)



女子

750 mg (8~9歳)
732 mg (10~11歳)
812 mg (12~14歳)



大人(30代~40代)

男性 738 mg

女性 660 mg

子どもは大人と同じくらい
カルシウムが必要なんだね。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より作成

カルシウムチェック



1 牛乳を毎日飲んでいる

2 ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている

3 豆腐や納豆など大豆をつかったものをよく食べている

4 小魚や干しエビなども好き

5 小松菜などの青菜を残さず食べている

6 ひじきやわかめなどの海そうをよく食べている

カルシウムを
じゅうぶんにとって
外で元気に
からだを動かすと
じょうぶな骨が
つくられます。

