

カルシウム足りてるかな？

ぼくたち、わたしたちは
1日にどのくらいカルシウムがいるの？



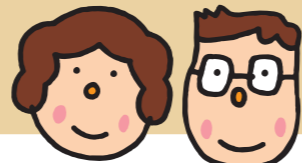
男子

650 mg (8~9歳)
700 mg (10~11歳)
1000 mg (12~14歳)



女子

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



大人(30代~40代)

男性 750 mg
女性 650 mg

男子も女子も、子どもは大人と同じくらいカルシウムが必要なんだね。



牛乳
コップ1杯(200ml)
Ca: 227 mg



プレーンヨーグルト
小1カップ(100g)
Ca: 120 mg



木綿豆腐
1/3丁(100g)
Ca: 93 mg

Ca: 食品に含まれているカルシウム量
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)



カルシウムチェック

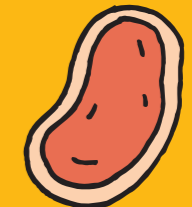
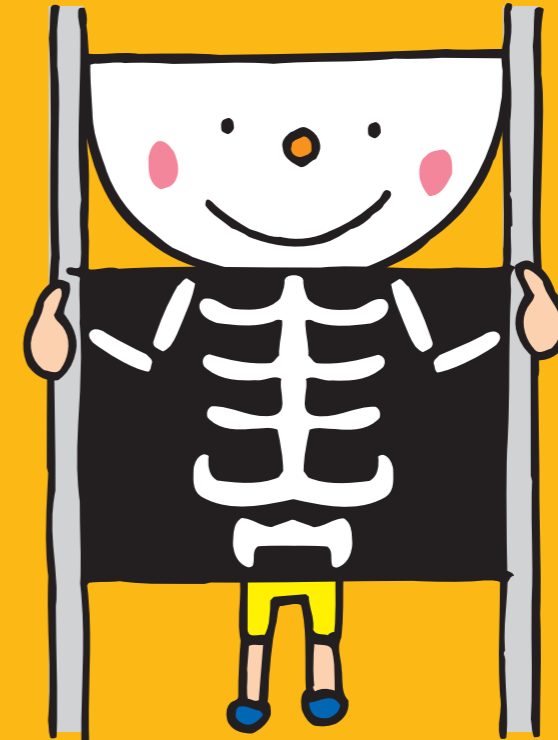
- 1 牛乳を毎日飲んでいる
- 2 ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている
- 3 豆腐や納豆など大豆をつかったものをよく食べている
- 4 小魚や干しエビなども好き
- 5 小松菜などの青菜を残さず食べている
- 6 ひじきやわかめなどの海そうをよく食べている

おうちの人と
しょうぶな骨をつくるための
目標をたてよう



「自分のからだは自分でつくる」

骨はからだの中心だ！



おなまえ

背が伸びるってどんなこと？

1年間でどのくらい背が伸びたかな？



年生 _____ cm

年生 _____ cm

_____ cm

背が伸びたということは、骨も伸びているんだよ。

からだが大きくなるということは、
からだを支える骨が大きくなるということ。



骨には、どんな役割があるの？



骨はからだにとって、とても大切なんだよ。
どうしたら、じょうぶな骨がくれるのかな？

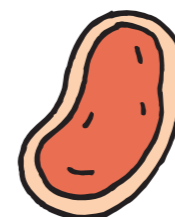


じょうぶな骨をつくるには どうすればいい？

必要なもの・必要なこと



カルシウム



たんぱく質



太陽



運動



つくりかた



1 骨に必要な栄養素をじょうぶにとりま

骨に必要な栄養素といえばカルシウム。

でも、骨はカルシウムだけでできているわけではありません。

たんぱく質も骨の大切な材料です。

バランスの良い食事よでカルシウムとたんぱく質をしっかりとりましょう。



2 骨に必要な栄養素をしっかり吸収させま

日光をあびると、カルシウムなどの骨に必要な栄養素が吸収されやすくなります。

元気に外でからだを動かしましょう。



3 骨をきたえます

骨をじょうぶにするには、歩く、走る、

ジャンプするなどの動きで、骨に刺激しげきをあたえることが必要です。

