

じょうぶな骨や歯をつくらう!

◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

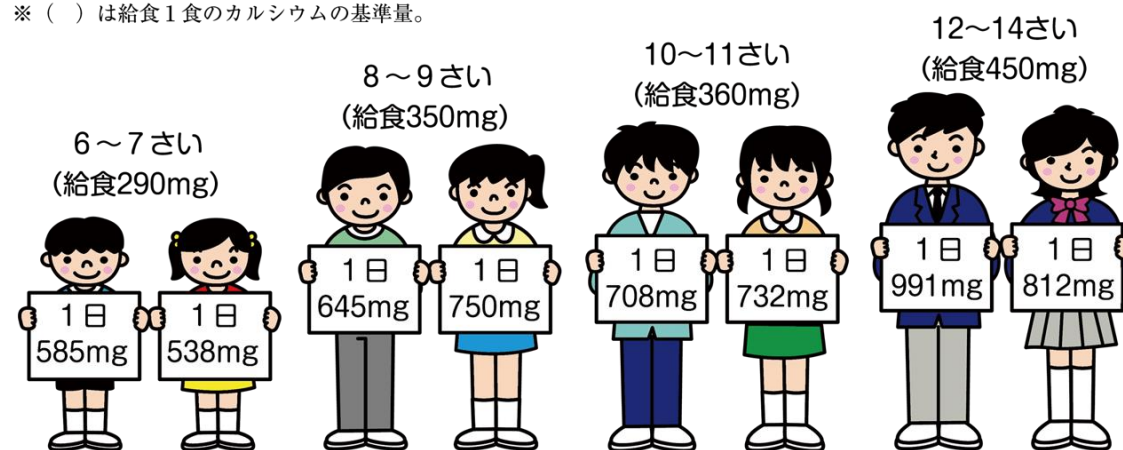


◎どれくらいカルシウムをとればいいの?

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか? 下を書いてみましょう。

給食では、この量の半分くらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※ () は給食1食のカルシウムの基準量。



わたしが1日にとった方がよいカルシウム量は、mgです。

★下の絵は、カルシウムを多くふくむ食べ物です。あなたが給食のない日でもカルシウムをとれるように、食べられそうな食べ物に○をつけましょう。 ※ () はカルシウムの量。

牛乳 コップ1ばい/180g (198mg)	ヨーグルト 1こ/80g (96mg)	プロセスチーズ 1きれ/20g (126mg)	小松菜 1/4たば/80g (136mg)	モロヘイヤ 1/4たば/60g (156mg)
納豆 1パック/40g (36mg)	もめんどうふ 1/4ちょう/75g (70mg)	厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	ししゃも 3び/50g (165mg)	しらすぼし 大さじ2/10g (52mg)
ほしえび 5び/10g (710mg)	うなぎのかばやき 1くし/100g (150mg)	切りぼし大根 1/4ふくろ/10g (50mg)	ひじき 大さじ2/10g (100mg)	いりごま 小さじ1/3g (36mg)

★じょうぶな骨や歯をつくるために、カルシウムをとる以外に大切なことは何でしたか? 書いてみましょう。

★じょうぶな骨や歯をつくるために、あなたがこれからできそうなことを書きましょう。