

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和7年6月号

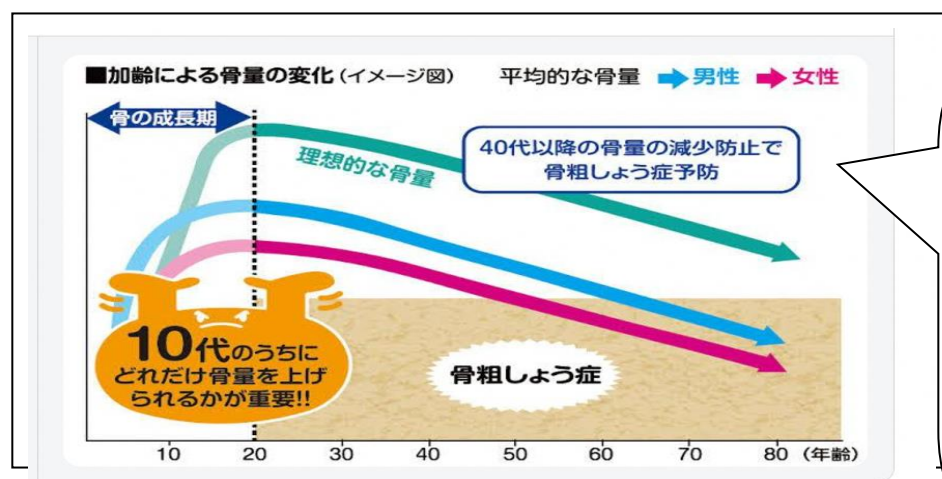
大阪市立福島小学校

～カルシウムについて考えよう～

日本人はカルシウムが不足気味

右のグラフのようにカルシウムの推奨量と摂取量を比較したところ、全ての年代においてカルシウムの摂取量が不足していることがわかります。カルシウムが成長期に不足すると骨や歯の形成障害を起こしたり、高齢期には骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}になったりすることが多く見られます。

日ごろからカルシウムを多くふくむ食品をとるようにしましょう。



骨量の変化



カルシウムのおもな働き

体内のカルシウムは、体重の1～2%を占め、約99%が骨や歯に存在し、残り1%が血液や細胞などにふくまれています。

体内ではおもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

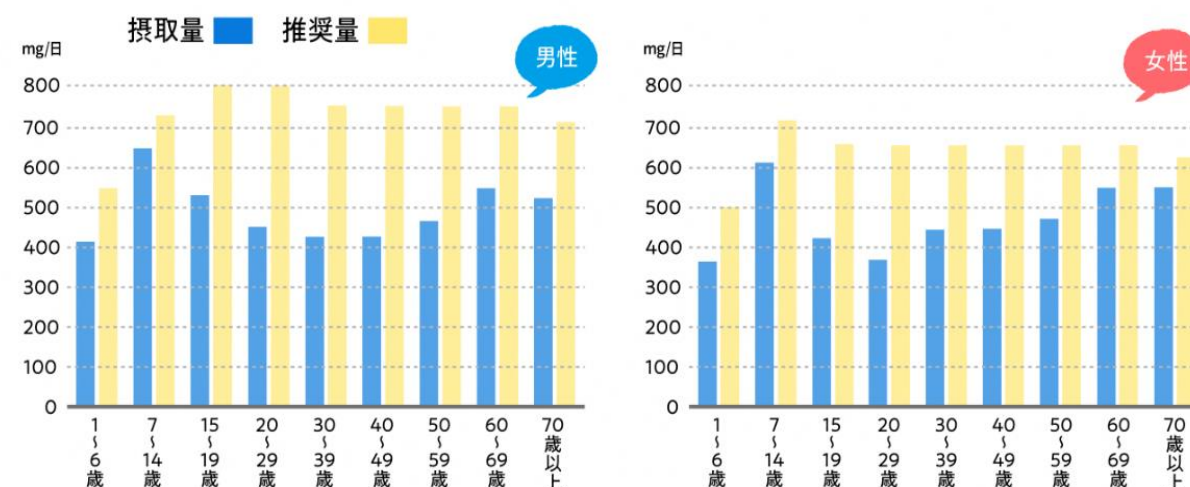
丈夫な骨や歯をつくろう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
今月は、丈夫な歯をつくるために大切なカルシウムについてのお話です。











日本人のカルシウム推奨量と実際の摂取量



[出典]摂取量:厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成30年) 推奨量:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)を元に独自作成

カルシウムを多くふくむ食品

ふだんの食事にすすんでカルシウムを多くふくむ食品を取り入れましょう。

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg