

# えいようだより

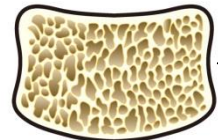
ねん がつ  
2016年 1月  
ほ ごしゃ  
～保護者のかたへ～  
おおさか し りつてん が ちゃ やしょうがっこう  
大阪市立天下茶屋小学校

## カルシウムをしっかりとりましょう

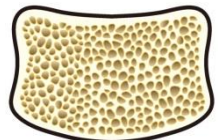


カルシウムは骨や歯などをつくっている栄養素です。骨は体の他の部分と同じように、形成と破壊を繰り返し、絶えず作り替えられています。

食事からとったカルシウムは、吸収され血液中に入り、すぐに使う分だけ血液中に残り、残りは骨に蓄えられます。血液中のカルシウムは常に同じだけカルシウムが必要なので、血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを補います。骨はカルシウム不足に備えて、常に出し入れができるカルシウムの貯蔵庫とも言われています。



スカスカな骨



正常な骨密度の骨

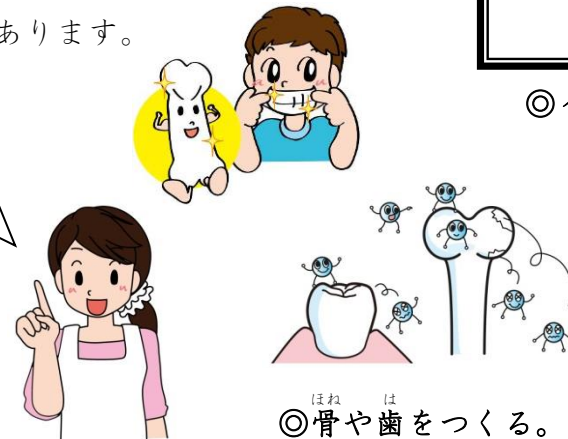


食事からとるカルシウムの量が少ないと、骨から血液中にカルシウムが溶け出してしまう。このような状態が続くと、将来「骨粗鬆症」という骨が軽石のようにスカスカになる病気にかかる可能性もあります。



### カルシウムの働き

- 強く丈夫な骨をつくり、体を支えたり、内臓を保護したりします。
- イライラ・ストレスをしずめます。
- 心臓の働きを活発にします。
- 筋肉を動かします。
- 細胞膜を丈夫にします。

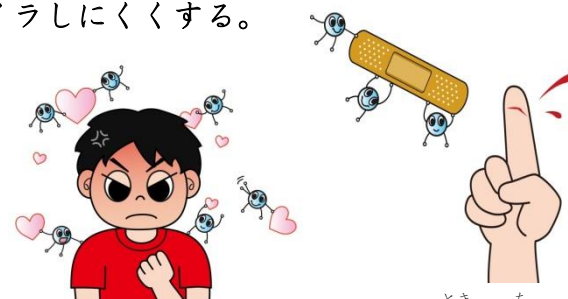


◎骨や歯をつくる。

### 健康な骨づくりのためのポイント

- 骨を丈夫にし、精神面も含む成長を助けるカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。  
牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 小魚（骨ごと食べられる魚）  
海藻 種実類 葉を食べる色のこい野菜  
チンゲンサイ こまつな ほうれんそう
- カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせて食べましょう。  
たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、乳製品  
ビタミンK 納豆、海藻 緑黄色野菜  
ビタミンD 牛乳、卵、干ししいたけ
- 太陽の光をあびて、体を動かしましょう。  
日光をあびると皮膚でビタミンDが作られます。15分程度太陽の光をあびて元気に体を動かしましょう。
- インスタント食品や加工食品（リンを多く含む）の食べ過ぎに注意！！  
リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり、減ってしまいます。

◎イライラしにくくする。



◎ケガをした時、血を止める。

◎心臓の働きを助ける。

