



11月8日はいい歯の日ですね。6月のだよりで、よくかんで食べるとよいことがたくさんあることを伝えました。よくかんで食べるには、まずしょうぶな歯を保つことが必要です。しょうぶな歯をつくるためには、どうしたらよいか考えてみましょう。

## 骨 骨 貯めよう！カルシウム♪

### ❁カルシウムが貯められるのは二十歳まで！

カルシウムは、骨を作っている栄養素の1つです。コツコツ貯めたいカルシウムですが、貯められるのは二十歳までで、二十歳を過ぎると減らないようにするだけで増えません。今、小学生のうちに、中学生、高校生までに一生懸命カルシウムを貯めて将来大人になってもしょうぶな骨でいられるようにがんばりましょう！

### ❁予防には（しょうぶな骨を作るためには）この4つが大切です！

**Ca** + **D** +  + 

カルシウム                      ビタミンD                      日光にあたる                      運動する



### Caカルシウム

人の骨の量は、18才前後をピークとして減少し始めます。それまでに、十分なカルシウムを摂取して、できるだけ骨の量を多くしておくことが大切です。

### DビタミンD

カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは、魚や卵、きのこなどに多く含まれています。

### 日光

ビタミンDは、食品からだけでなく、適度に日光にあたることによって皮下で合成されます。天気の良い日に外で適度に日光にあたるのが、しょうぶな骨をつくるために大切なことです。

### 運動

運動をすると、筋肉に力が加わって、骨に刺激が与えられます。すると骨は、体を支えようとしてカルシウムを取り込みます。特別な運動でなくても、外で元気に遊ぶとか、歩いたり、雑巾がけをしたり、毎日を活動的に過ごすことが大切です。

しょうちゅうがくせい おとな  
小中学生は大人より

おとな たい たい  
大人(30代~40代) 650mg

おお ひつよう  
多くのカルシウムが必要です！



#### 男子

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



#### 女子

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

#### カルシウムが多い食品

