

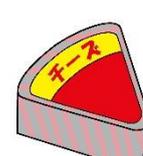
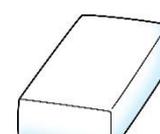
えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

9月 摂津市学校給食会

カルシウムは私たちの体をつくる大切な栄養素のひとつです。体内のカルシウムのほとんどが骨や歯にあります。カルシウムが不足すると骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。丈夫な骨を維持するためにも食事でカルシウムを意識して摂りましょう。

☆☆☆ カルシウムを多く含む食品 ☆☆☆

<p>ヨーグルト</p> <p>1個80g 中</p> <p>カルシウム 96mg</p> 	<p>牛乳</p> <p>200ml 中</p> <p>カルシウム 227mg</p> 	<p>小松菜 (生)</p> <p>100g 中</p> <p>カルシウム 170mg</p> 	<p>ちりめんじゃこ</p> <p>10g 中</p> <p>カルシウム 52mg</p> 
<p>チーズ</p> <p>15g 中</p> <p>カルシウム 67mg</p> 	<p>もめんどうふ</p> <p>1/4丁 中</p> <p>カルシウム 86mg</p> 	<p>なっとう</p> <p>1パック</p> <p>45g 中</p> <p>カルシウム 40mg</p> 	<p>ひじき</p> <p>乾燥5g 中</p> <p>カルシウム 50mg</p> 

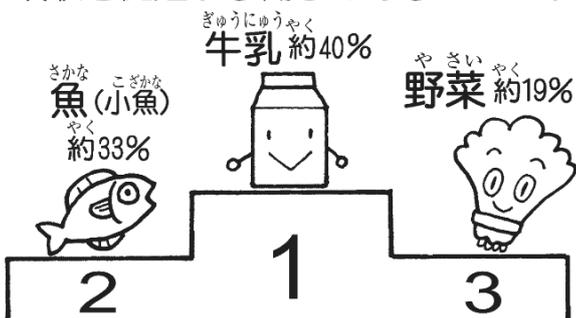
カルシウムの吸収を高めよう！！

食べ物に含まれるカルシウムは、一部しか体に吸収することができません。吸収率の高い食品を多めに摂ることや吸収率を高める栄養素をいっしょに摂りましょう。



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



魚でとれるカルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。



カルシウムの多い魚例<1食分>

- ・わかさぎ(80g約3尾)360mg
- ・ししゃも(60g約3尾)198mg
- ・いわし丸干し(100g約1尾)440mg