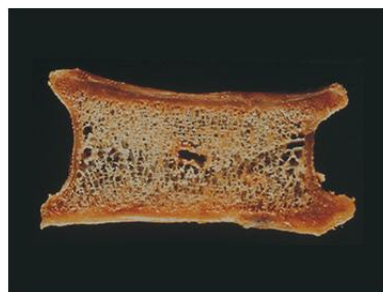


めざせ！鉄骨ボディー！カルシウムで作る丈夫な体

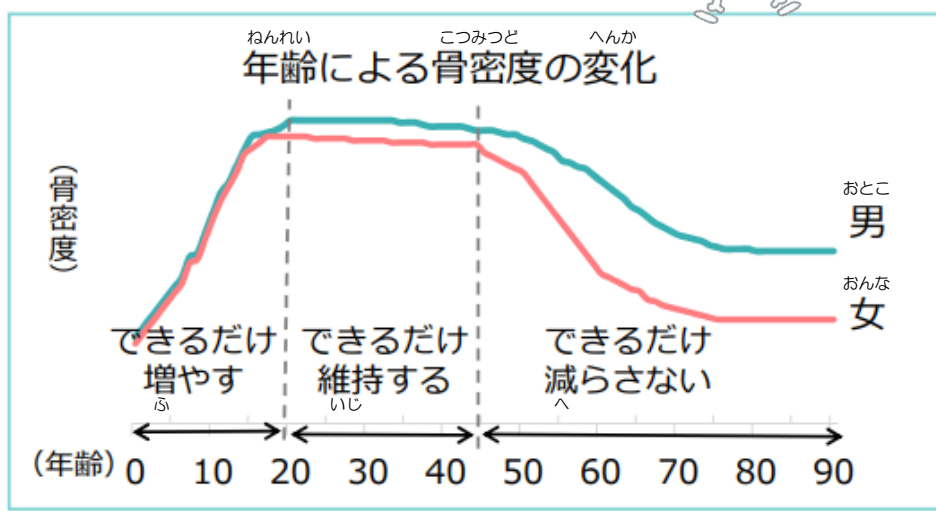
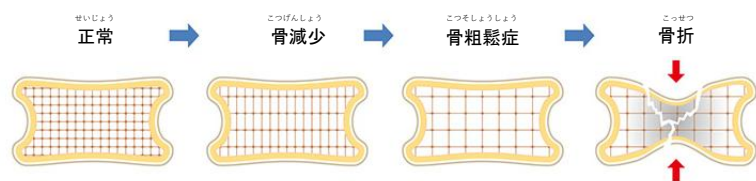
目には見えない骨の健康



正常な骨の断面①



骨粗鬆症の骨の断面②



出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団
写真提供：浜松医科大学名誉教授 井上哲郎 氏

引用：労働基準監督署 第2回 神奈川転倒・腰痛災害防止大会（小田原会場）資料
「毎日の食事で骨粗鬆症に備える ～骨を強くする栄養と食事について～」

しなのき劇場

コツコツ骨育！カルシウムのひみつ

骨が折れやすくなる病気があるんだね。
上のグラフには、20歳までに「骨密度」を
できるだけ増やすってかいてあるよ！

骨を育てるには、運動や睡眠も大切だけど
何といっても、食事が大事だね。

知ってるよカルシウムでしょ？牛乳を飲める
だけ飲めばいいんだよ。ゴクゴクゴクゴク...

確かに牛乳にもカルシウムは含まれているけど
カルシウムの豊富な食べ物は、他にもたくさん
あるんだよ！

カルシウムを多く含む食品

牛乳 200ml 227mg	ヨーグルト 1カップ(100g) 120mg	プロセスチーズ 30g 189mg	桜エビ 10g 200mg	ひじき 10g(乾燥) 140mg
大根の葉 50g 130mg	モロヘイヤ 50g 130mg	小松菜 70g 119mg	木綿豆腐 1/2丁(50g) 180mg	ごま 10g 120mg

出典：一般社団法人 Jミルク 食育教材 https://www.j-milk.jp/tool/c_kenko_03.html

え？白くなくてもカルシウムがあるの？
あれ？昨日の給食で4つも食べたよ！！

給食では、カルシウムの吸収を助けてくれる
ビタミンDのことも考えているんだって。

ビタミンD？なにになに、魚やキノコ、それに
たまごだって？あれ？お豆腐とえのきたけで
おみそ汁ができたちゃうじゃないか！

ウェルビィと考えよう

「オリジナルCaおみそ汁レシピ」

ねえ、みんな！カルシウム、ビタミンDが多い食材を
見つけたよ！いっしょにレシピを考えてみない？
君のアイデアが給食になるかもしれないよ？



レシピの応募は
こちらから →

しめきり 1月30日（金）



カルシウム	ビタミンD	その他
とうふ	サケ	たまご
とうりゅう 豆乳	しめじ	にんじん 人参
あぶら 油あげ	えのきたけ	だいこん 大根
こお 凍りどうふ	しいたけ	キャベツ
ごま	たまご	はくさい 白菜
かん サバ缶		なが 長ねぎ
こまつな 小松菜		たけのこ
さい チンゲン菜		じゃがいも
きりぼしだいこん 切干大根		さつまいも
わかめ		にく とり肉
		にく ぶた肉