



1月号

めざせ！鉄骨ボディー！カルシウムで作る丈夫な体



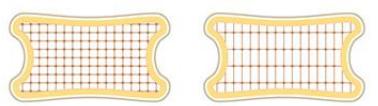
めみほねけんこう 目には見えない骨の健康



正常な骨の断面◎



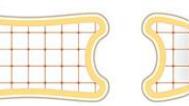
骨粗鬆症の骨の断面◎



正常

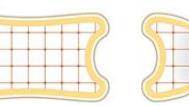
→

骨減少



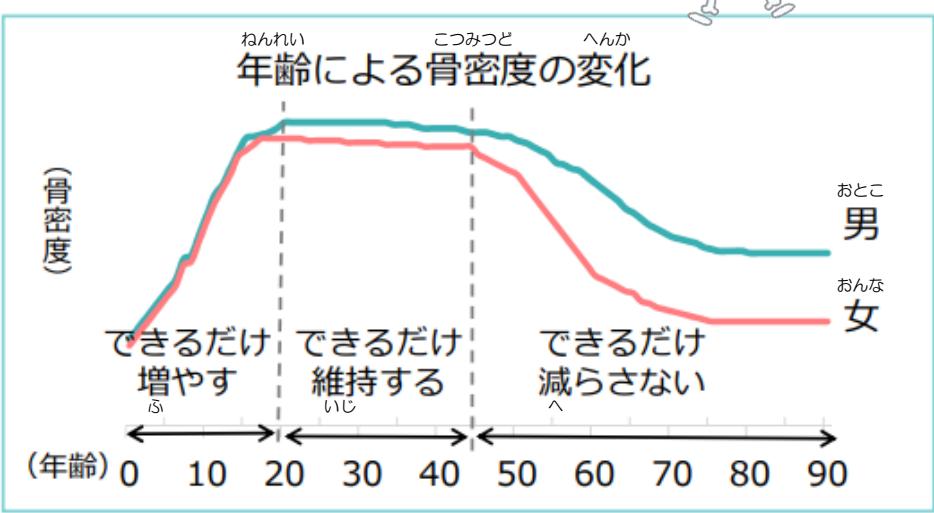
→

骨粗鬆症



→

骨折



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

ウェルビィと考えよう

カルシウム しる 「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)

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書いてあるよ！

骨を育てるには、運動や睡眠も大切だけど
何といっても、食事が大事だよね。

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のこととも考えているんだって。

ビタミンD？なになに、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
おみそ汁ができちゃうじゃないか！

カルシウム

とうふ

とうにゅう
豆乳

あぶら
油あげ

こお
凍りどうふ

ごま

かん
サバ缶

こまつな
小松菜

さい
チンゲン菜

きりぼしだいこん
切干大根

わかめ

ビタミンD

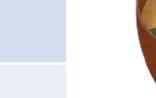
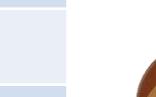
サケ

しめじ

えのきたけ

しいたけ

たまご



その他

たま
玉ねぎ

にんじん
人参

だいこん
大根

キャベツ

はくさい
白菜

なが
長ねぎ

たけのこ

じゃがいも

さつまいも

にく
とり肉

にく
ぶた肉