



5月の食育だよ!

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

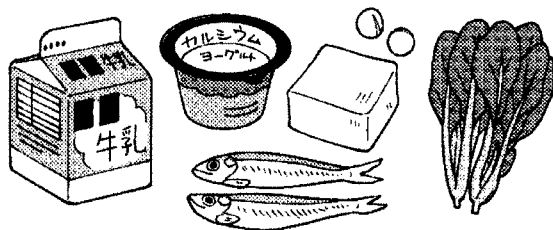


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

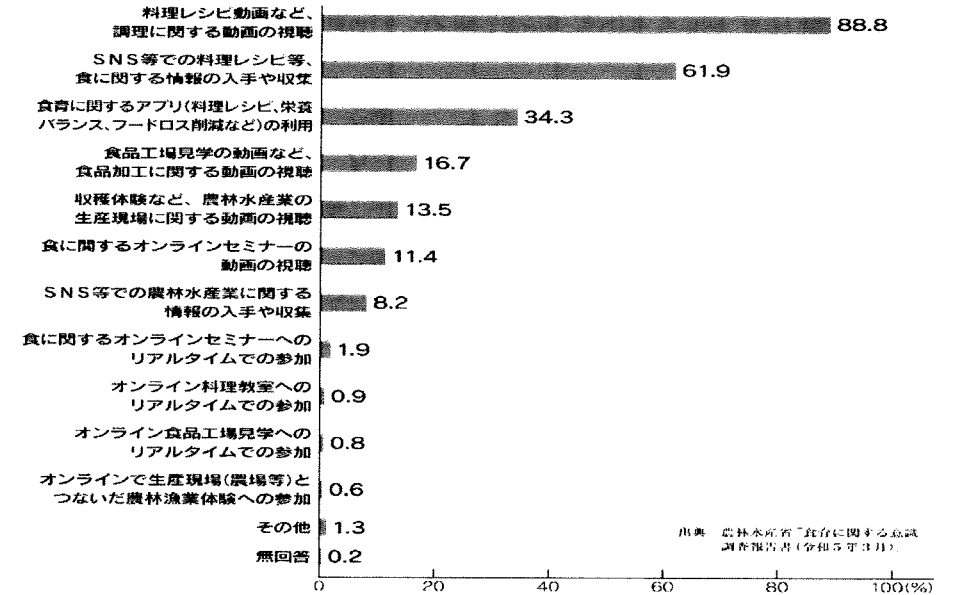
食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をひんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



Data 見える食育 ▶▶▶ 食育に動画やオンライン教室を利用していますか?

図 デジタル技術を活用した食育で利用したことがあるもの(複数回答、上位3項目)



デジタル技術を活用した食育を「利用したことがある」と回答した人に、利用したものを聞いたところ、「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」がもっとも多く、ついで「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」などがあげられました。

3月の産地

清美オレンジ	愛媛県	にんにく	青森県	白菜	茨城県	にがうり	鹿児島県
じゃが芋	鹿児島県	緑豆もやし	栃木県	ねぎ	千葉県	玉葱	北海道
えのき茸	長野県	ピーマン	茨城県	人参	長崎県	大根	千葉県
かぼちゃ	鹿児島県	小松菜	埼玉県	ごぼう	青森県	セロリー	静岡県
いんげん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	胡瓜	群馬県	生姜	高知県
れんこん	茨城県						