

栄養科だより2012 夏号



もっと上手に！

カルシウムを摂りましょう

カルシウムは体内で骨や歯として貯えられます。不足すると、骨折や虫歯、骨粗鬆症の原因となります。成人では一日 600mg の摂取が必要とされています。

一日に 600mg のカルシウムを摂るには…



小松菜お浸し

一人分：180mg



納豆

一パック：40mg



牛乳

200ml：200mg



木綿豆腐

1/4丁：120mg



ヨーグルト

一パック：90mg



いわし煮付け

一人分：85mg

カルシウムはみんなに大事♡

成長期

身長が伸び、歯が生え変わる。体が成長するのにカルシウムは欠かせません。男女差はありますが 10~19 歳で 700 mg~900mg 必要です。

成人期

体を維持するために十分な量を摂りましょう。30 歳を過ぎると骨量は減少していきます。特に女性は閉経後ホルモンの減少により骨量は減少します。

妊婦

胎児の成長と母体の維持に重要です。妊娠中は 900mg、授乳中 1000mg 必要です。



高齢者

骨粗鬆症、転倒予防のため積極的に摂りましょう。

