



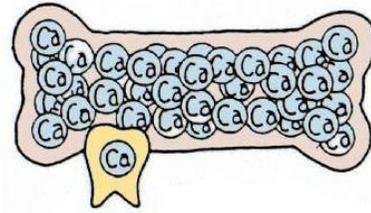
元気もりもり



カルシウムには、わたしたち育ちざかりの体をつくるのに欠かせない働きがあります

カルシウムは、体の中のどこにあるの？

体の中のカルシウムの 99%はほねと歯にあります。
では、残りの1%はどこにあるのでしょうか？
それは、血えきや細ぼうの中です。
ここでもカルシウムは必要なのです。



ほねと歯 99%



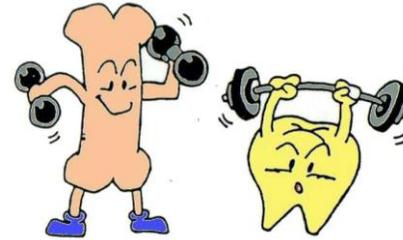
血えき



細ぼう 1%

体の中でのカルシウムの働き

①ほねや歯をじょうぶにする。



②出血を止める。



③心ぞうの働きをよくする。



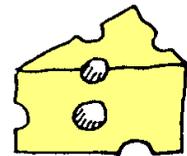
④のうのこうふんをしずめ、イライラをおさえる。



カルシウムの多い食べ物



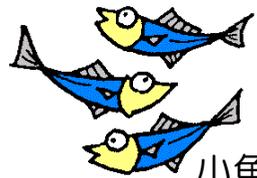
牛にゆう



チーズ



ヨーグルト



小魚



なっとう



のり

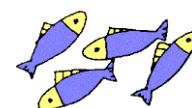


わかめ

6つのきそ食品ぐんを知ろう (2ぐん)



牛にゆう



にぼし



ヨーグルト