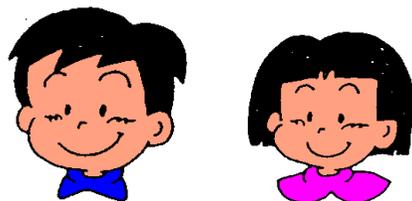




小学6年生が1日に必要なカルシウムの量は・・・

男子 800mg

女子 700mg



800mgのカルシウムをとるためには、どのくらいの食品の量が必要ですか？

牛にゅう 1本
200cc

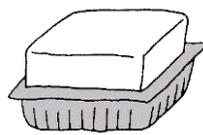
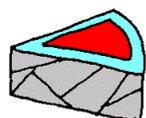
8Pチーズ
1こ 20g

豆ふ 1丁
450g

にぼし 5ひき
10g

しらすぼし

小松菜 1わ
100g



約4本

7こ

1丁半

36g (18ひき)

150g

3わ

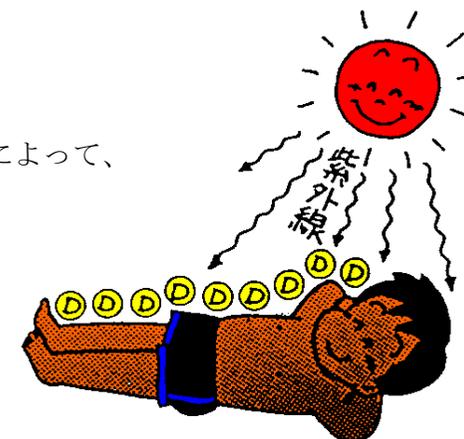
一つの食品で必要なカルシウムをとるのは、とても大変です。

1日の食事の中で、カルシウムをふくむ食品を
いろいろ組み合わせることが必要です。

ほねや歯をじょうぶにするためには・・・

1 ビタミンDが重要です

日光浴をすると、からだの中のビタミンDの働きによって、カルシウムがほねになりやすくなります。



2 さとうのとりすぎに注意しましょう

さとうをたくさんとると、その分たくさんカルシウムが必要になります。

あまいおやつは、ひかえめに！

こんな食品にも、さとうがいっぱい



清りょう飲料水

おかし・ケーキ

まんじゅう

3 運動して、きん肉やほねをきたえましょう

人間のからだは、使えば使うほどじょうぶになります。しかし、使わないとひ弱になってしまいます。

外で元気に遊びましょう。



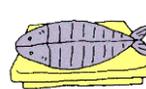
こんな朝食をとろう



ごはん



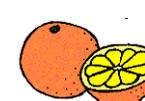
みそしる



あじのひもの



いんげんのソテイ



オレンジ