

同伴者のみなさんへ
コツコツとろう
カルシウム



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 渡口 槇子

Q 骨をつくる材料になるカルシウムが多い食べ物はどれでしょうか？

①マグロの刺身 ②ツナ ③サバの缶詰 ④サケおにぎり ⑤シラス

答えは下をチェック↓

成長期（小学生～高校生）は、カルシウムの吸収が一番良い時期です
強い骨をつくるために、カルシウムを毎日コツコツとっておこう

身長を伸ばすには“カルシウム+炭水化物”

骨をつくる材料になるカルシウム

骨ごと食べられる魚や小魚がおすすめ！



牛乳・乳製品



大豆製品



ししゃも・サバ缶・シラス・小魚
アーモンドなど



小松菜、水菜
モロヘイヤなどの青菜

+

エネルギー源の炭水化物



身長を伸ばすにはエネルギーが必要です
炭水化物も一緒にとろう

北辰水産の
情報はコチラ



魚を食べて、カラダを大きくしよう！

日本人に必要な1日のカルシウム量は約800mgですが、多くの日本人で不足していると言われています。
学校給食がなくなると牛乳を飲む回数が減ってしまうため、高校生以降はカルシウム不足に注意が必要です。
さらに、カルシウムの吸収率は10代が一番良く、20歳を超えると下がってしまいます。
そのため、10代のうちでしっかりカルシウムをとっておくことが将来の骨を強くするカギになります。
牛乳でお腹がゴロゴロしやすい人も、骨ごと食べられるお魚や小魚を食べることでカルシウムをとることができます！

A ③サバの缶詰、⑤シラス