

おいしく楽しくバランスよく

カルシウムでじょうぶな骨と歯をつくろう

カルシウムは、骨や歯の材料となり、健全な発育のためには欠かせない大切な栄養素です。体内には体重の約2%(50kgで約1kg)のカルシウムがあり、その99%が骨と歯に、残りの1%は血液などの体液に含まれています。

Ca
の
はたらき

- 骨や歯の材料
- 筋肉を動かす
- 骨や歯を強くする
- 血を止める
- イライラやストレスをしずめる(精神安定)

1日の目安の量 (mg)

	男性	女性
6~11カ月	250	250
1~2歳	450	400
3~5歳	600	550
18歳以上	700~800	600~650

骨量を増やすには 小さい頃からの習慣が大切◎

人の骨が最も成長するのは、女性で11~15歳、男性で13~17歳。その後もゆるやかに成長し、20歳前後に骨量が最も多くなりますが、それ以降は年齢とともに減っていきます。
成長期に備えて、今からカルシウムをとる習慣をつけましょう👉

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品



牛乳200ml : 220mg
ヨーグルト1個120g : 144mg
スキムミルク大さじ2 : 110mg

大豆製品



木綿豆腐100g : 93mg
納豆1パック50g : 45mg
大豆20g : 46mg

緑黄色野菜



小松菜1/2束 : 170mg
春菊1/2束 : 120mg
ほうれん草1/2束 : 49mg

小魚・海藻・乾物



しらす干し10g : 52mg
ひじき5g : 50mg
いりごま小さじ1 : 36mg

ビタミンDとビタミンKもポイント

ビタミン
D

カルシウムの吸収を助ける



魚類



きのこ類



卵

ビタミン
K

カルシウムが骨に沈着するのを助ける



納豆



ほうれん草



小松菜



ブロッコリー

おすすめレシピの紹介



ごはんにもおやつにもおすすめ。
具材を変えてアレンジ自在！

しらすとひじきのおやき

【栄養価】

エネルギー 161kcal たんぱく質 4.6g 脂質 2.0g カルシウム 97mg 食塩相当量 0.4g

材料 (1人分)

- ごはん … 80g
- しらす干し … 小さじ2
- 乾燥ひじき … 小さじ1/2 (水で戻す)
- 溶けるチーズ … 小さじ1
- 片栗粉 … 小さじ1
- 油 … 少々

作り方

1. 戻したひじきとごはん、しらす、チーズ、片栗粉を混ぜる。
2. 小判型にまとめ、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで両面焼く。

てづかみ食べの練習にも◎



自分の時間 もてていますか？

育児は、お子さんの成長や愛らしい反応などに喜びや楽しさを感じる反面、ストレスを感じやすいものです。ご自身のストレス反応のタイプをチェックして、特徴に合ったリラクセス法を生活にうまく取り入れるのも大切です。

質問：あなたは、ストレスを感じたとき、どんな反応が出やすいですか？

○：よくある（2点） △：ときどきある（1点） ×：ほとんどない（0点）

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. 体がだるい | 9. やるべきことに集中できない |
| 2. 急に不安になることがある | 10. 頭痛・肩こり・腰痛などがある |
| 3. ポジティブに考えられない | 11. 怒りがコントロールできない |
| 4. 熟睡できず、朝の目覚めもよくない | 12. ケアレスミスが多くなる |
| 5. すぐにイライラして八つ当たりをしてしまう | 13. 食欲があまりなく、食べてもおいしいと感じない |
| 6. トラブルの解決策がわからない | 14. なんとなく悲しくなる |
| 7. 胃腸の調子がよくない | 15. 客観的に考えられない |
| 8. 気分が不安定になる | |



気持ちを誰かに打ち明け
ることができる、
『こころの健康相談』
があります。
電話：0134-22-3110
月・水・金の13:30～
17:00【予約制】
お気軽にお電話くださ
い。

○△×の点数を書き込み、 横列で合計します					反応タイプ	特徴	リラクセス・発散法
1	4	7	10	13	身体反応 点	頭痛、めまい、発汗、 腹痛等	ゆっくり睡眠や休養、 運動、マッサージ
2	5	8	11	14	感情反応 点	ソワソワ、不安、敏感、 イライラ、八つ当たり	思いを書き出す、泣く、 大声を出す、会話
3	6	9	12	15	思考反応 点	グルグル思考、ミス、 他に手がつかない等	ポジティブ思考、アドバイ スをもらう、計算を解く



内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記までご連絡ください。
小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110