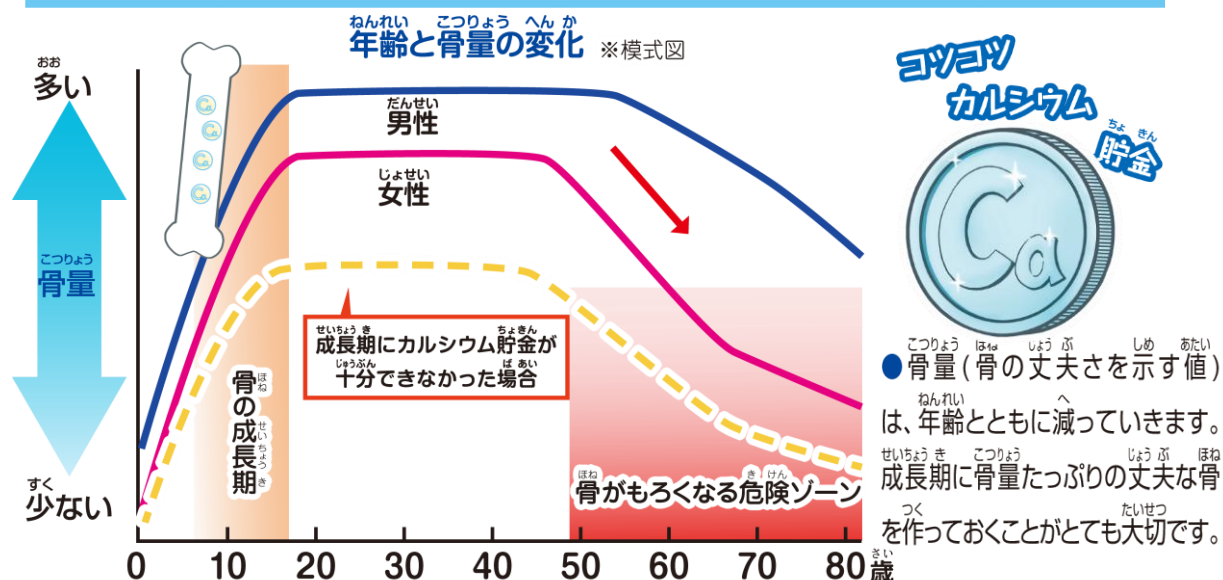


「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう

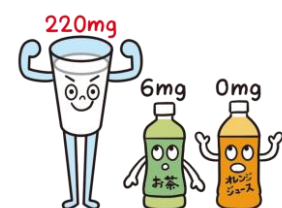
子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



おなじ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしよう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたきをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「やさい(8.31)」の日です。今年は日曜日ですね。野菜のよいところをおうちの人と一緒に確認してみましょう。

野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる



旬の野菜を食卓に取り入れることで、四季の移り変わりを感じることが出来ます。



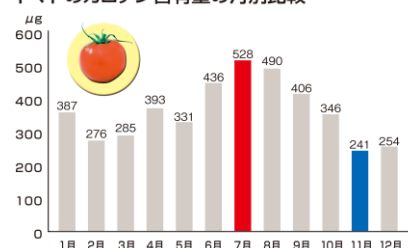
野菜のよさ② 健康づくりに役立つ



野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン(ビタミンA)を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。

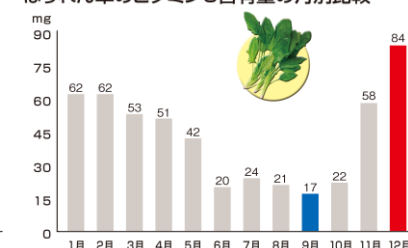


トマトのカロテン含有量の月別比較



辻村卓 他
出回りが長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の
周年成分変化 [1] ビタミン, 71巻2号, 1997.

ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較



旬の野菜はとくに栄養が豊富! データを見れば一目瞭然です。



野菜のよさ③ 地域の食文化に密接に関わっている



その地域の気候や風土に合わせて改良され、作り続けられてきた「伝統野菜」がたくさんあります。同じ「なす」でもこんなに違いがあるんです。

