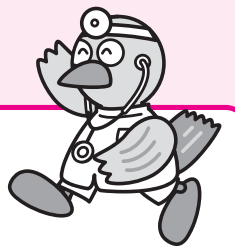


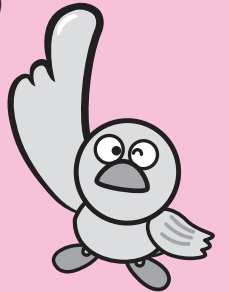
カルシウム摂取の必要性

小中学生の時期から十分なカルシウムを摂取しよう!



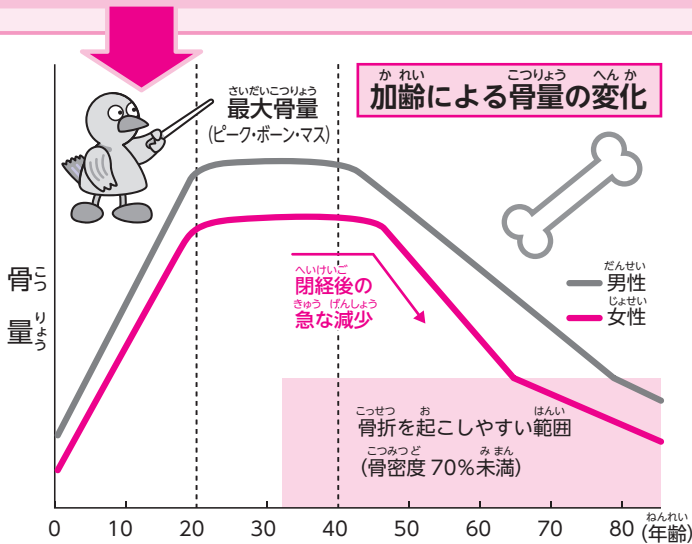
骨は毎日、少しずつ生まれ変わっています!

0歳から20歳頃が、「骨量」を著しく高められる時期です。(下図参照)
 だから、この時期に「骨量」を増やしておくことがとても重要です。



骨を強くするポイント

- 骨の材料になる「カルシウム」を十分にとろう!
- カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」をとろう!
- 運動をしよう!



カルシウムの多い食品

(食品成分表2010より算出)

牛乳 (200ml) カルシウム227mg	チーズ(20g) 126mg	小松菜(おひたし1鉢) 75mg
ヨーグルト(100g) 120mg	ひじき(煮物1鉢) 70mg	木綿とうふ(1/2丁) 180mg

※骨量を増やすには、20歳頃までが勝負です!

日本人の食事に、不足しがちなカルシウム

J A 埼玉県中央会

食について学びましょう



良い食のシンボルマーク

えみちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい 埼玉県産米 「彩のかがやき」



地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消月間です。



暮らしのとなりが産地です。