

あさひ きょうや
浅野 恭也 君

むし歯のなかったお子さん

就学前健診で、むし歯がなかった
お子さんを紹介します。あさひ なぎ
朝日 凧 ちゃんいきさき れい
生永 澪 ちゃんおおうち ゆい
大内 優結 ちゃんおかばやし あゆた
岡林 歩汰 君おかもと すみれ
岡本 純礼 ちゃんおくやま ひいろ
奥山 翔彩 君こばやし おとほ
小林 音羽 ちゃんさいとう さき
佐藤 咲 ちゃんしぶや さき
澁谷 颯生 ちゃんすがわら りお
菅原 梨央 ちゃんとしま ひなた
戸松 暖 ちゃんながさき れい
長崎 菜緒 ちゃんなかじま わと
中島 和都 ちゃんはせがわ あらた
長谷 新太 君はら すすか
原 涼夏 ちゃんふじた けんじ
藤田 健志 君まつだ とうま
松田 柊真 君みずはし こうた
水橋 孝太 君みつはし こうせい
三谷 幸誠 君むらた ののか
村田 和花 ちゃんやまかわ きんじ
山川 銀仁 君やまもと いちろう
山本 杏翔 君

「牛乳・乳製品を食べてもっと強い骨に！」

今月の管理栄養士 尾野 笑 花 さん

あけましておめでとうございます。まだまだ寒い時期が続きますがみなさん体調は崩れていませんか？しっかり食事と睡眠をとって、2025年も健康第一で過ごしましょうね！

突然ですが、みなさんは最近牛乳・乳製品を摂っていますか？年末年始は、三が日でお店が休業したり、冬休みに入り学校給食を食べなくなることなどが重なり1年の中でも牛乳消費が少なくなる時期だそうです。そんな今の時期だからこそ牛乳・乳製品を積極的に摂ってみませんか？

【カルシウムのお話】

カルシウムは、歯や骨を作るのに不可欠な栄養素であり、牛乳・乳製品に多く含まれています。体内にあるカルシウムの99%が歯や骨に、残りの1%が血液中などに存在します。また、骨量(骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量)が最大になるのは20歳ごろまでと言われており、カルシウムの摂取推奨量も他の年齢と比較して12～14歳で最も多くなります。成長期に獲得した骨量はその後、比較的安定して維持し、加齢に伴って減少していきます。もちろん20歳以降も骨量の維持・減少防止に努めることが大切ですが、特に骨量が最大となる成長期にカルシウムを摂って、貯めておくことが重要です。

【食事のポイント】

①カルシウムを豊富に含む食品を意識的に取り入れよう！

1日に必要なカルシウム量を達成するためには、カルシウム量が多い牛乳・乳製品を食べることで効率よく摂

ることができます。他にも小魚、大豆製品、緑黄色野菜などにもカルシウムが豊富に含まれています。3食の食事やおやつで多様な食品を取り入れてみましょう！

②カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素を組み合わせよう！

カルシウムは吸収しづらい栄養素です。そのため、吸収を助けてくれる栄養素と組み合わせることで効率よく体に取り入れることができます！

【ビタミンD】：カルシウムを骨や歯に届けるのに役立ちます。魚やきのこ・卵などに豊富に含まれています。

【ビタミンK】：カルシウムが骨から血液へ流れ出るのを防いでくれます。小松菜、ほうれん草など色の濃い葉物野菜や、納豆などに豊富に含まれています。

家族みんなでカルシウムをとってもっと強い骨作りをしましょう！

食 品	カルシウム量
牛乳コップ1杯(200ml)	220mg
ヨーグルト(70g)	84mg
小松菜1株(40g)	68mg
納豆1パック(40g)	36mg
しらす干し(10g)	28mg

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

カルシウムの推奨量(mg/日)

	男性	女性
1～2歳	450	400
3～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	
12～14歳	1000	800
15～29歳	800	650
30～74歳	750	
75歳以上	700	600

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

《調理実習のお知らせ》～元気でしかがクッキング(血圧編)～

健康診断で血圧が高かった…、今後のために参加しようかな…。

どんな理由でも構いません！高血圧予防につながる食事について楽しく学んでみませんか？

▶日 時：令和7年2月7日(金)10時～13時 ▶場 所：町社会老人福祉センター2階調理室

▶持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾(貸し出しも可能です)

▶定 員：先着15人 参加費：無料 ▶申込メ切：令和7年1月31日(金)

役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935)まで電話または窓口にてお申し込みください。



QRコードからも申し込みできます。