

Q. カルシウムは
どんな働きをするの？



A. 骨や歯をつくったり
神経の伝達や筋肉の収縮
などに役立ったりしてい
ます

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。そのほかにも、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。

カルシウムが多い食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどに多く含まれています。

カルシウム
約 227mg

たんぱく質
約 6.8mg

ビタミンA
約 78mg



ビタミンB₂
約 0.31mg

エネルギー量
約 138kcal
脂質 約 7.8g
炭水化物 約 9.9g
マグネシウム
約 21mg

牛乳のカルシウム吸収率はほかの食品よりも高いといわれています。これは牛乳の中に含まれている乳糖やたんぱく質、カルシウムの形態などが影響しているといわれています。

骨は毎日生まれかわっているよ！

骨では、古くなった骨を壊して（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）働きを繰り返しています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムをしっかりと、この働きがバランスよく行われるようにすることが大切です。ところが、このバランスがくずれてしまうと、骨粗しょう症などの原因になってしまうのです。



丈夫な骨づくり



バランスがくずれてしまうと