

食育だより

2025年4月

成長期に
大切な栄養素

カルシウムをとりましょう!



成長期の子どもは大人に比べて骨の成長が活発です。丈夫な骨や歯を作るためには、バランスの良い食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。しかし実際には必要なカルシウム量に対して十分に摂れていないという調査結果があります。日頃からカルシウムを多く含む食品を意識して摂るように心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品



スライスチーズ
(1枚約18g)
カルシウム113mg



普通牛乳
(200ml)
カルシウム227mg



木綿豆腐
(1/6丁約50g)
カルシウム47mg



ヨーグルト
(80g)
カルシウム96mg



小松菜
(中1株約40g)
カルシウム68mg



しらす干し
(半乾燥)(10g)
カルシウム52mg

カルシウムの 一日あたりの摂取推奨量と平均摂取量

性別	推奨量	1~2歳	450mg
		3~5歳	600mg
平均摂取量(1~6歳)		415mg	
女の子	推奨量	1~2歳	400mg
		3~5歳	550mg
平均摂取量(1~6歳)		383mg	

■ 摂取推奨量 ■ 1~6歳の平均摂取量

※日本人の食事摂取基準2025年版 および
令和5年「国民健康・栄養調査」より作成



牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3~5歳の一日に必要な摂取量の約40%、1~2歳の一日に必要な摂取量の約50%です。

【参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)】 牛乳比重1ml=1.03g

アイコーメディカルの取り組み

■ 調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。

	三温糖	きび砂糖
特徴	・甘みや香りが強く、上白糖より少量の使用で甘みが出る。	・上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている。

■ サラダのドレッシングやマヨドレには「アマニ油」を加え、使用いたします。

	アマニ油
脂肪酸	α-リノレン酸(必須脂肪酸)
特徴	・必須脂肪酸は体内で作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。 ・α-リノレン酸から、脳の働きを高めるDHA(ドコサヘン酸)などが体内で作られます。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル