

かるしうむ たいせつ カルシウムの大切なはたらき

ぱくぱく通信

No.21

ようじ がくどうきばん
幼児・学童期版

せいちょうき みかた ほね からだ ぱわーあっぷ
成長期の味方！骨も体もパワーアップ！

かるしうむ カルシウムってなに？

にんげん からだ みねらる もっと おお そんざい たいじゅう ばーせんと し
人間の体をつくるミネラルのうち最も多く存在し、体重の1~2%を占めています。

ほね は たもつ か えいようそ
骨や歯をじょうぶに保つのに欠かせない栄養素です。

おも はたら 主な働き…

- 骨や歯をつくる、強くする
- けがをしたときに血を止める
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 筋肉を動かす

ふそく 不足すると…

- 骨や歯が弱くなる
- イライラしやすくなる
- 集中力が低下する
- 筋力の低下、疲れやすくなる



すいしょうりょう たんい みりぐらむ/ひ 推奨量 (単位 mg/日)

性別 \ 年齢	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳
男子	450	600	600	650	700
女子	400	550	550	750	750

しゅつてん にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぱん こうせいろうどうしやう
出典「日本人の食事摂取基準(2025年版) 厚生労働省」

おお ふく しょくざい 多く含まれている食材

- 牛乳やチーズ、ヨーグルト
- 骨ごと食べられる小魚、干しエビ
- 豆腐や納豆
- わかめ、のり、ひじき
- 小松菜やチンゲン菜

いっしょ と こうがてき 一緒に摂ると効果的！

びたみん さけ たまご ほ
ビタミンD (鮭、卵、干しいたけ)

かるしうむ きゆうしゆう たす
カルシウムの吸収を助ける

びたみん なつとう ぶろっこりー ほうれん草
ビタミンK (納豆、ブロッコリー、ほうれん草)

かるしうむ と だ かせ
カルシウムが溶け出すのを防ぐ



◆ せいちょうき かるしうむ をたくさんとって骨の貯金をしよう！ ◆

こ おとな ちが ほね せいちょう かつぱつ ひ びせいちょう とく しんちやう じき かい
子どもは大人と違い、骨の成長が活発で、日々成長しています。特に身長がのびる時期が2回あり、

1回目・第一次成長期: 赤ちゃんの時期

2回目・第二次成長期: 思春期の時期(11歳前後~18歳)

からだは小さくても成長のために、大人以上のたくさんのカルシウムをとる必要があります。



ほね じょうぶな骨をつくるには

ほね えいよう とる → バランスのよい食事で骨の栄養となるカルシウムとたんぱく質をしっかりと取りましょう。

にっこうをあびる → 日光をあびると、ビタミンDが働きやすくなり、骨の栄養が吸収されやすくなります。

からだを動かす → 骨をじょうぶにするには、運動(歩く、走る、ジャンプ等の動き)して骨に刺激を与えましょう。



かるしうむ たいせつ カルシウムの大切なはたらき

ぱくぱく通信

No.21

ちゅうがくせいばん
中学生版

せいちょうき みかた ほね からだ ぱわーあっぷ
成長期の味方！骨も体もパワーアップ！

かるしうむ カルシウムってなに？

人間の体をつくるミネラルのうち最も多く存在し、体重の1~2%を占めています。

骨や歯をじょうぶに保つのに欠かせない栄養素です。

おも はたら 主な働き…

- 骨や歯をつくる、強くする
- けがをしたときに血を止める
- 脳の指令をスムーズに伝える
- 筋肉を動かす

ふそく 不足すると…

- 骨や歯が弱くなる
- イライラしやすくなる
- 集中力が低下する
- 筋力の低下、疲れやすくなる



すいしょうりょう
推奨量
たんい みりぐらむ/ひ
(単位 mg/日)

年齢 性別	12~14歳	15~17歳
男子	1,000	800
女子	800	650

しゅつてん にほんじん しょくじせつしゅきじゆん ねんぱん こうせいろうどうしやう
出典「日本人の食事摂取基準(2025年版) 厚生労働省」

おお ふく 多く含まれている食材

- 牛乳やチーズ、ヨーグルト
- 骨ごと食べられる小魚、干しエビ
- 豆腐や納豆
- わかめ、のり、ひじき
- 小松菜やチンゲン菜

いっしょ と こうかてき
一緒に摂ると効果的！

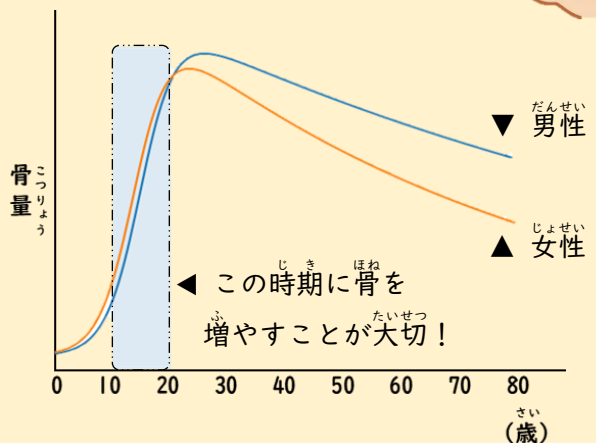
ビタミンD (鮭、卵、干しいたけ)
カルシウムの吸収を助ける

ビタミンK (納豆、フロッコリー、ほうれん草)
カルシウムが溶け出すのを防ぐ

いま 今のうちに、骨の貯金をしよう！

人間の骨量は思春期に急速に増加し20歳代でピークを迎えます。そして、その後は加齢とともに徐々に減少していきます。

中学生のうちに、しっかりとカルシウムを摂取し、骨量のピークを高めることで、生涯にわたって強い骨と体を維持することができます。



かるしうむ たいせつ カルシウムの大切なはたらき

ぱくぱく通信

No.21

せいじん こうれいしゃばん
成人・高齢者版

～いつまでも じぶん あし ある
自分の足で 歩くために～

かるしうむ カルシウムってなに？

にんげん からだをつくるミネラルのうち最も多く存在し、体重の1～2%を占めています。
ほね は じょうが たも か えいようそ
骨や歯を丈夫に保つのに欠かせない栄養素です。

おも はたら 主な働き…

- 骨や歯を丈夫に保つ
- 傷口をふさぐための血栓を形成
- 神経を落ち着かせ睡眠の質を改善する
- 筋肉の収縮や心臓のリズムを整える

ふそく 不足すると…

- 骨がもろくなる
- 手足・顔面がしびれる
- イライラしやすくなる
- 筋力の低下、疲れやすくなる



すいしょうりょう 推奨量 (単位 mg/日)

性別	年齢	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性		800	750	750	750	750
女性		650	650	650	650	600

しゅってん にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん こうせいろどうしやう
出典「日本人の食事摂取基準(2025年版) 厚生労働省」

おお ふく しょくざい 多く含まれている食材

- 牛乳、チーズ、ヨーグルト
- 骨ごと食べられる小魚、干しエビ
- 豆腐や納豆
- わかめ、のり、ひじき
- 小松菜やチンゲン菜

いっしょ と こうがてき
一緒に摂ると効果的！

びたみん さけ たまご ほ
ビタミンD (鮭、卵、干しいたけ)

かるしうむ きゆうしゆう たす
カルシウムの吸収を助ける

びたみん なつどう ぶろっこりー、ほうれん草
ビタミンK (納豆、ブロッコリー、ほうれん草)

かるしうむ と だ ふせ
カルシウムが溶け出すのを防ぐ



こつそ しょう よぼう 骨粗しょう症を予防しよう ～「転倒・骨折」は介護が必要になった原因第3位～

こうせいろどうしやう こくみんせいかつ きそちやうさ れいわ ねんちやうさけつか
(厚生労働省「国民生活基礎調査」令和4年調査結果より)



ほね つよ
骨を強くするためには、カルシウムなどの摂取とともに、ウォーキングや筋力
とれーにんぐなど、ほね しげき かわ うんどう たいせつ
トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が大切です。

むり はげ うんどう ひつよう
無理に激しい運動をする必要はありません。まずは生活の中に散歩や、こまめに家事を
するなど、かつどうてき しゆうかん いしき と い
するなど、活動的な習慣を意識して取り入れてみましょう。