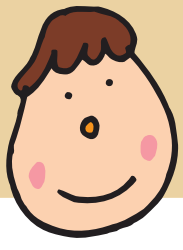
Nestlé　ヘルシーキッズ®

「自分のからだは自分でつくる」栄養編③

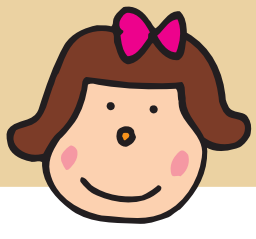
じょうぶな骨をつくるには？

1. 骨に必要なカルシウムやたんぱく質などの栄養素をじゅうぶんにとる
2. 骨に必要な栄養素をしっかり吸収させる
3. 歩く、走る、ジャンプするなどの動きで骨をきたえる

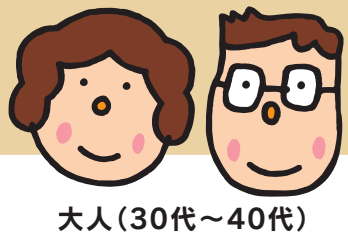
カルシウム足りてるかな？



男の子
650mg　(8～9歳)
700mg (10～11歳)
1,000mg (12～14歳)



女の子
750mg　(8～9歳)
750mg (10～11歳)
800mg (12～14歳)



大人（30代～40代）
650mg

子どもは大人以上にカルシウムが必要なんだね。

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より作成

カルシウムチェック

		✓
1	牛乳を毎日飲んでいる	
2	ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている	
3	豆腐や納豆など大豆をつかったものをよく食べている	
4	小魚や干しエビなども好き	
5	小松菜などの青菜を残さず食べている	
6	ひじきやわかめなどの海そうをよく食べている	

カルシウムを
じゅうぶんとって
外で元気に
からだを動かすと
じょうぶな骨が
つくられます。

一般社団法人ニュートリション運動推進会議　子どもの健康づくり委員会

®登録商標 〈商標権者〉SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A.

201512改訂