**女性の美しさは健康から**

学校給食を離れるとカルシウム（Ca）摂取が不足します。**20～40歳代女性は**推奨量より**約200mg少ない**状況です（平成２８年県民健康・栄養調査結果より）。

Caが不足すると、自分の骨を溶かし体内で使われます。そのため、骨の老化を早める他、生活習慣病の原因にもなりやすくなります。また閉経後はホルモンの関係で骨量が急激に減少するため、日頃から欠食せずバランスの良い食事を基本に、Caをしっかり摂り骨量を高めておく事が将来の健康に繋がります。

**（20～50歳代女性の推奨量は650mg、耐容上限量は2,500mg：「**日本人の食事摂取基準（2015年版）」）



**Caは意識して摂らないと、**

**不足しやすい**

**んですよ！**

**◆　カルシウムを多く含む食品は何だろう? **

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ヨーグルト(100ｇ) | 牛乳(200㎖) | 小松菜1/4束(70g) | 厚揚げ(100ｇ) | ししゃも2尾（40ｇ） |
| [ヨーグルトのイラスト](https://2.bp.blogspot.com/-tXZx-J8zOjs/U9y--PyLLGI/AAAAAAAAjZY/fmy3E011FhU/s800/food_yogurt.png) |  |  |  |  |
| 120mg | 227㎎ | 119mg | 240mg | 132mg |

牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、魚介類、海藻類はCaが豊富です。

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など



**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など



**◆　カルシウムを効率よく摂取するコツ！**



**≪ビタミンＤ≫**

**Caの吸収を助ける食品と一緒に食べる**

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4t6ODhO3WAhWB-VQKHSoLARsQjRwIBw&url=http://publicdomainq.net/tag/%E9%AF%B5%EF%BC%88%E3%82%A2%E3%82%B8%EF%BC%89/&psig=AOvVaw10sFzC9I7BHCorg-iziHtV&ust=1507964562119467)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiT6JPJgu3WAhVprFQKHUkUCw4QjRwIBw&url=http://gahalog.2chblog.jp/archives/52328803.html&psig=AOvVaw3ex7xGTxcCXy9z87yLCe3O&ust=1507964182962419)

魚介類（イワシ、カツオ、マグロなど）

きのこ類（干ししいたけ、キクラゲなど）



**≪ビタミンＫ≫**

**骨へのCa沈着を促す食品と一緒に食べる**

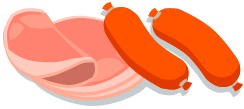
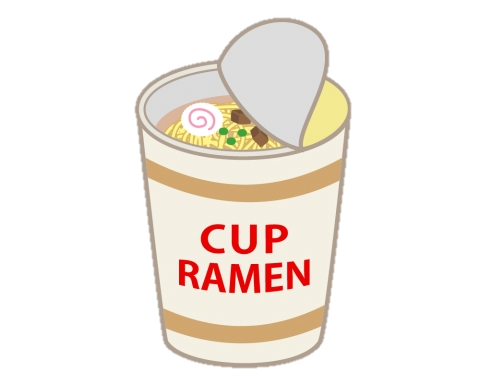
[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など



**≪リン≫**

**リンが多い食品はCaの吸収を阻害します**

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjEs9v3hO3WAhXHhlQKHf_KARkQjRwIBw&url=http://www.marudai.jp/products/special/shokuiku/q_and_a/&psig=AOvVaw3AI55gkl56v44qeKd29Xib&ust=1507964841638752)[](https://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwinpdmLhe3WAhVhjFQKHY6sCBgQjRwIBw&url=https://illust-imt.jp/archives/001796/&psig=AOvVaw0yqYx2V8sOzlpWKSNbxWBz&ust=1507964882319944)　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjg0P-ghO3WAhWhxlQKHTDZCRwQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/0006032-free-illustraition/&psig=AOvVaw3aVIlRgmqacB1YxS98W36G&ust=1507964657244406)

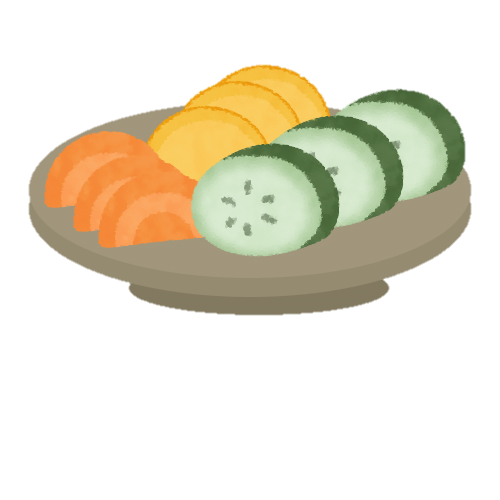
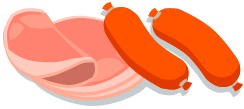
加工食品、インスタント食品、

スナック菓子、炭酸飲料など

**≪食塩≫**

**食塩の摂り過ぎは、**

**Caの体外排出を促します**

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj0oK-_he3WAhViylQKHUx-BCIQjRwIBw&url=http://www.sozailab.jp/sozai/detail/21133/&psig=AOvVaw1MDysx5RiIALujZH76wanc&ust=1507964991369831)[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjEs9v3hO3WAhXHhlQKHf_KARkQjRwIBw&url=http://www.marudai.jp/products/special/shokuiku/q_and_a/&psig=AOvVaw3AI55gkl56v44qeKd29Xib&ust=1507964841638752) [](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjz6-bOovTWAhWJmZQKHWeVCJQQjRwIBw&url=http://www.irasutoya.com/2014/07/blog-post_26.html&psig=AOvVaw3tbzBYArATssXsIe36A9il&ust=1508213326770780) [](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiNg5HlovTWAhWJppQKHf-HAIMQjRwIBw&url=http://www.irasutoya.com/2013/01/blog-post_4.html&psig=AOvVaw3Si8826CPNu8YKBqQRml32&ust=1508213373060429)

漬物、加工食品、調味料の入れすぎなど

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjZy7rjhO3WAhXMzFQKHdroCJ0QjRwIBw&url=http://pinspo.com/5988.html&psig=AOvVaw0A9DgI1RFss-JkXkYTT9Y9&ust=1507964723093895)

**若いうちからの食・生活習慣が、将来の健康に繋がります。あなたの食生活を点検してみましょう！**

地域食生活・健康情報ステーション

平成30年度 ８号

（問い合せ先）山形県庄内保健所保健企画課　　　℡0235-66-4736

　　　　　　　　　山形県健康づくり推進課　　　℡023-630-2919

**≪ビタミンK≫**

…カルシウムの骨への沈着を促す

[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiSrp3GgO3WAhXnj1QKHUxrBhoQjRwIBw&url=http://01.gatag.net/tag/%E7%B4%8D%E8%B1%86/&psig=AOvVaw3YlX_7HAlFyWuHdoCChere&ust=1507963641897127)　　[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjPv--v_-zWAhXolVQKHdVMCiAQjRwIBw&url=http://kenkoukazoku.info/%E9%A2%A8%E9%82%AA%E3%81%AB%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E9%A3%9F%E3%81%B9%E7%89%A9%E3%81%AF%E3%82%B3%E3%83%AC%EF%BC%81%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%81%A8%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%97%A9%E3%82%81/&psig=AOvVaw191N-8rVNoRr3BTVHf3S2J&ust=1507963315911091)

納豆、緑黄色野菜など

