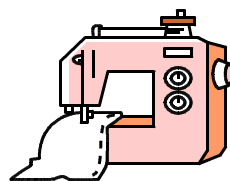




家庭科だより



第 4 号 令和6年7月10日（水）

栄養素の働き～カルシウム&リン～

カルシウム ～calcium～

体内に最も多く存在するミネラルで、丈夫な骨や歯をつくるのに主要な成分。

豊富な食品* 牛乳・さくらえび・小松菜等

過剰摂取の場合* 尿路結石

不足の場合* 骨粗しょう症・骨の発育障害



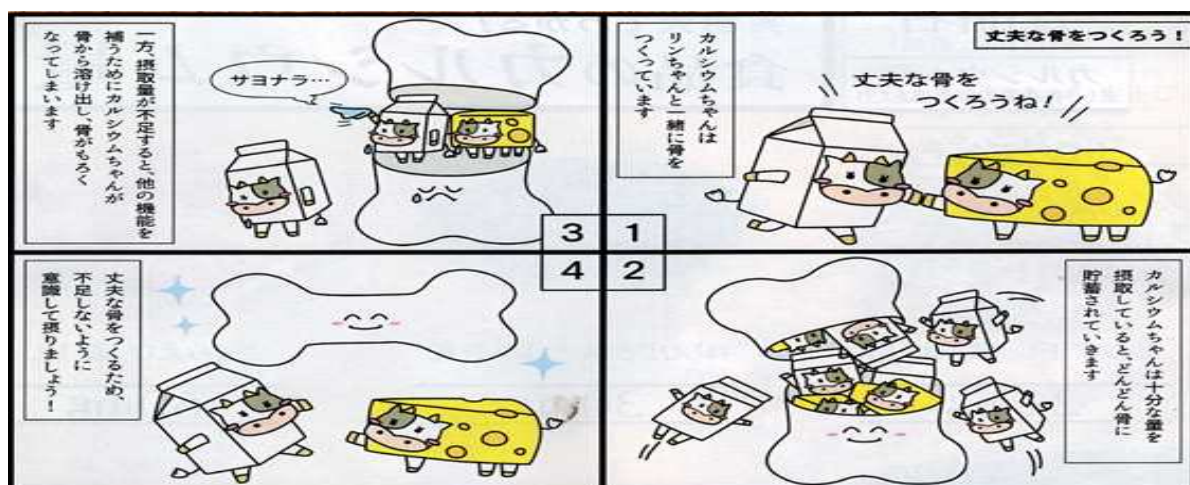
リン ～phosphorus～

カルシウムとともに骨や歯の形成や、細胞の材料としてエネルギー代謝に関与する成分。

豊富な食品* 乳製品、肉加工品、魚加工品

過剰摂取の場合* 腎機能の低下

不足の場合* 骨や歯の弱化



カルシウムを効率よく摂ろう！

カルシウムは、食品によって、または同時に摂る栄養素によって吸収率が異なります。食品選びや食べ合わせを工夫し、効率よくカルシウムを摂取しましょう！

食品別吸収率の違い

乳製品 約40%



小魚類 約30%



青菜類 約20%



カルシウムの吸収を促進する栄養素

CPP 牛乳



ビタミンD 魚介・きのこ類



クエン酸 柑橘類

