



# すえなが食新聞 vol.2



体内のカルシウムの99%は、骨や歯に貯蔵されます。  
 歯にとってカルシウムは、健康な歯を作るために必要不可欠です。  
 特に、乳歯の下で永久歯が作られている時期にカルシウムが不足すると永久歯の虫歯の原因になってしまいます…。

## また…

カルシウムは、体内での吸収率が非常に悪い栄養素です。  
**加工食品、清涼飲料水**などを摂り過ぎてしまうと、さらに吸収率が悪くなってしまいます。

## そこで!!



**ビタミンD**は、腸管からのカルシウムの吸収をサポートする働きがあるのでビタミンDが含まれる食品と一緒に食べると、体内のカルシウムの吸収率がアップします。

【**ビタミンDを多く含む食品**】鮭、いわし、さんま等



また、ビタミンDは食品以外でも、**外に出て日光浴をする**ことで体内に生成されます。

夏なら30分、冬なら1時間を目安に、外に出て体を動かしながら日光浴をするのもオススメです。

## カルシウムの1日の摂取量(目安)

0～6歳	200～600mg
小学生	550～700mg
中学生	800～1000mg
高校生	650～800mg
大人	650～800mg

※性別、年齢で異なります。



## ★食品別カルシウム含有量★



牛乳 コップ1杯 (200ml)	220mg
小松菜 小鉢1皿 (80g)	136mg
プロセスチーズ 1個 (20g)	120mg
ヨーグルト 1個 (90g)	108mg
乾ひじき 小鉢1皿 (5g)	70mg
ししゃも 1尾 (20g)	66mg
納豆 1パック (50g)	45mg
しらす干し 大さじ1杯 (5g)	26mg

※商品の種類によって含有量が異なります。

## 小松菜は今が旬です♪

小松菜はカルシウムだけではなく食物繊維も多く含まれているためたくさん噛む必要があります。たくさん噛めばその分唾液の量も増えるので唾液が持つ自浄作用が働き、歯を守ります!!



医療法人 すえなが歯科医院  
 長崎市旭町6-1タワーコート3F  
 TEL 095-834-1188  
 URL <http://www.suenaga-dc.jp>

※資料提供 熊本県歯科医師会、骨粗鬆症財団