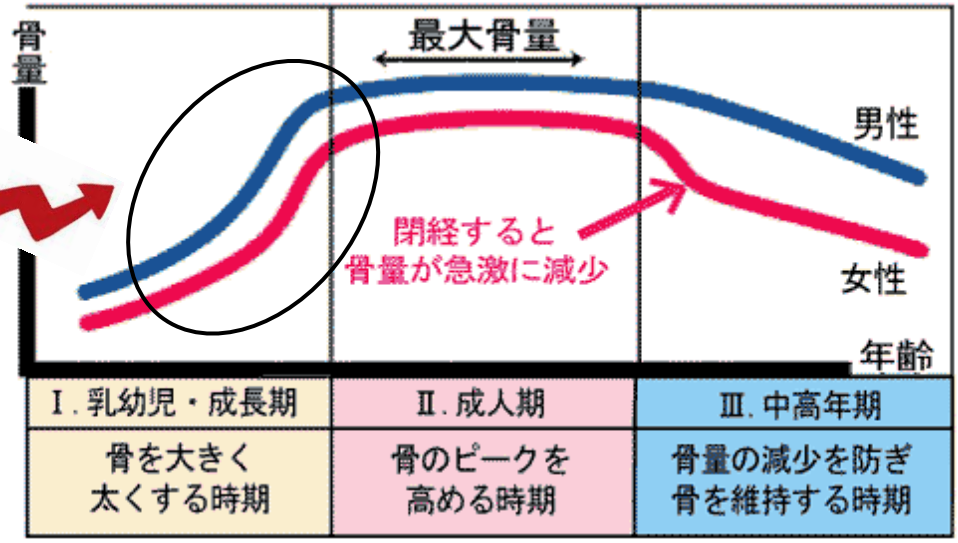
ポイント カルシウムを意識して

骨量を蓄えるのには
小中学生の今が大切



成人期以降も骨量維持の
ためにはカルシウムが必要！

学校給食の有無で特に差が大きい栄養素は**カルシウム**

カルシウムの一番の供給源は**牛乳**！！

毎日コップ１杯の牛乳を！

牛乳が苦手・飲めない方には…
カルシウムを多く含む食品をちょい足しがオススメ！

ヨーグルトやチーズなどの
乳製品もおすすめ！

カルシウムの吸収率アップのためにはビタミンＤが必要！
ビタミンＤは日光に当たることで体内でも作られます。
外出はあまりできませんが
少し外に出て、日光に当たる時間を作りましょう