

カルシウムと運動

令和 4 年 4 月 20 日
北空知圏学校給食センター



カルシウムは強い骨をつくるのに欠かせない栄養素です。特に子どもの時期は体の成長や将来の健康のため、カルシウムを多く含む食品を毎日意識してとりましょう。

ところで、丈夫な骨づくりには、食事でカルシウムをとることはもちろんですが、運動も大切です。運動を適度に行い、骨を刺激することでカルシウムが吸収されやすくなります。

例えば、宇宙のように無重力で骨に何も力がかからない状態では、骨がもろくなりやすいため、宇宙ステーションの宇宙飛行士は骨に刺激を与えるような運動を毎日して、骨の健康を守っています。



給食では、毎回牛乳がついています。必要なカルシウムをとるために、しっかりと飲んで、体を動かしましょう！ 走ったり、ジャンプすると、より強い骨が作られますよ。

