

令和8年3月9日 月曜日



令和8年3月9日 月曜日



カルシウム



カルシウムは不足しがちな
栄養素の一つです。

骨を丈夫にしたり、神経の伝達に大切な役割があります。中学生の皆さんは、大人よりも多いカルシウム量が必要です。

牛乳が飲める人は牛乳をしっかり飲むようにしましょう。牛乳を飲むことで体調が悪くなってしまう人は、ぜひ小魚や海藻、豆製品など、ほかの食品でカルシウムをとるようにするといいですね。

