

牛乳・乳製品を毎日とりましょう！



カルシウムが不足すると…？

カルシウムの 99%は**骨や歯**を作っていて、1%は**血液中**や**筋肉**、**神経**などにあり、重要な生理作用を担っています。

不足すると、**骨粗鬆症**だけでなく、**肩こり**や**疲労感**、**ストレス**など、からだに不調をきたします。

カルシウムを効率よくとるために…！

カルシウムは、**吸収されにくい**栄養素と言われています。

その中でいちばん吸収率が高いのが“**牛乳**”の**50%**。

成人の1日に必要なカルシウムは600mgほどですが、そのうちの半分を牛乳や乳製品でとると、効率よくカルシウムが摂取できます！



札幌市では、毎月19日を“食育の日”として食に関する健康情報の普及啓発を行っています。



札幌市南保健センター：管理栄養士