











栄養素についての回答

A) 次の食材はそれぞれどこに当てはまるかな？考えてみよう。

					
キノコ	キャベツ	イチゴ	薩摩芋	バター	にんじん
					
牛乳	さかな	卵	豚肉	ご飯	





<p>力や体温になる</p> 	<p>体をつくる</p> 	<p>体の調子を整える</p> 
---	--	--

B) 私たちの骨や歯のもととなるカルシウムについての問題！

カルシウムが豊富に含まれている食品はどれかな？考えてみよう。（4つ選んでね）

<p>答え</p> 	 卵	 キャベツ	 牛乳	 ヨーグルト
	 チーズ	 豆腐	 小松菜	

それぞれ 100g または 100ml 当たりとしてみるとカルシウムは次のように含まれています。

				
	卵	キャベツ	牛乳	ヨーグルト
カルシウム	51mg	43mg	110mg	120mg
				
カルシウム	*チーズ	豆腐	小松菜	
	630mg	120mg	12mg	

*チーズ
一口サイズのプロセスチーズは一個約 20g くらいです。そのため一個で約 126mg のカルシウムが摂取できます。

- 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）は吸収がよく、手軽に摂取できるためお勧めです。

- 豆腐は「木綿豆腐」と「絹ごし豆腐」でカルシウムの量は違います。

それぞれ 100g 当たり、「木綿豆腐」= 120mg、「絹ごし豆腐」= 43mg

「木綿豆腐」の方が約3倍多く含まれています。

- その他、骨まで食べられる小魚や豆類、骨の形成を助ける**ビタミンD**を多く含むサケやサバなどの魚、キノコ類なども上手に組み合わせて食べるようにしましょう。

C) ビタミンについての問題！

美しい肌や老化防止等に役立つ「ビタミンC」。そこで、ビタミンCが次の食品の 100g 当たり、どのくらい含まれているかな？下の表から選んで記入してみよう！



イチゴ



キウイ



リンゴ



小松菜



ジャガ芋



大根

答え > 62 mg 69 mg 4 mg 39 mg 35 mg 53 mg

69 、 39 、 62 、 35 、 53 、 4

* ビタミンCの1日の必要量は100mg（12歳以上）です。
ちなみにイチゴを10粒程度食べると1日の必要量が摂取できます。

- ビタミンCは体内に貯めておくことができないため、毎日取るようにしましょう。
- 野菜や果物、芋類にはたくさん含まれています。進んで食べるようにしていきましょう。