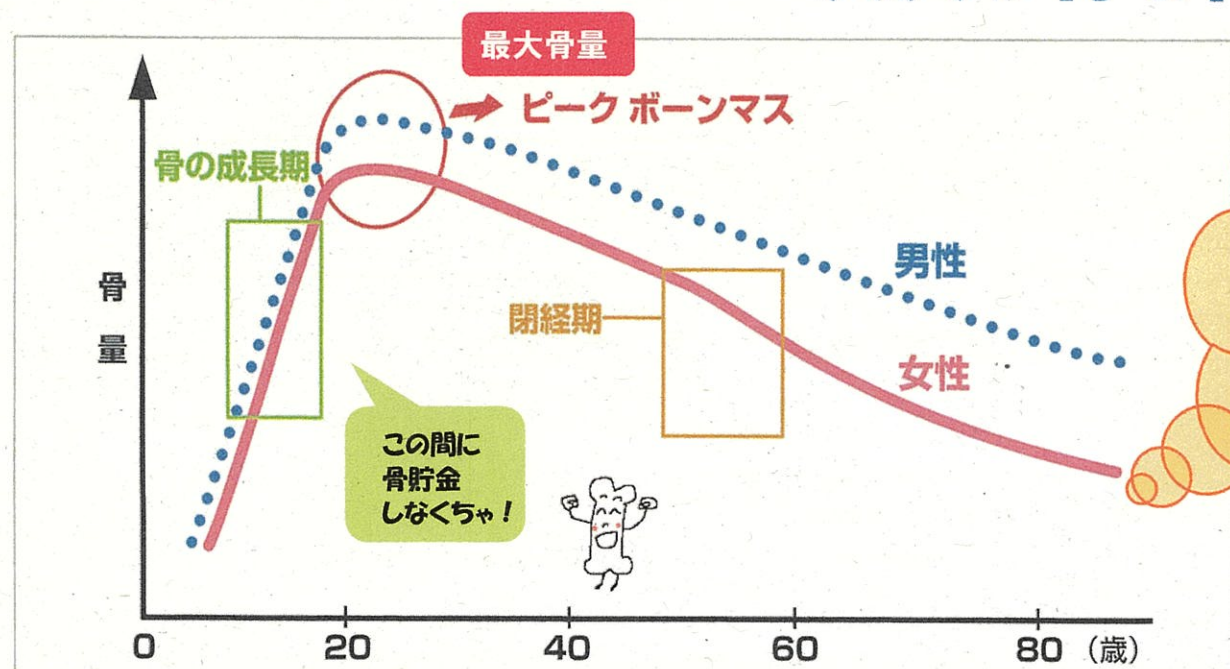


成長期の中学生に必要なのは、
カルシウムと鉄！！

カルシウムをしっかりとって 丈夫な骨を作ろう！



骨量が増えるのは
成長期の10代まで！
ピークを高くする
ことが将来の骨の健康
につながります。

カルシウムの働き・・・丈夫な骨をつくる働きがある！



カルシウムが
多く含まれる食品は・・・



丈夫な強い骨を
つくるためには・・・

カルシウムの多い食品を食べる



ビタミンDをとる



運動をする

十分な睡眠をとる



鉄をしっかりとって 元気な体を作ろう！

鉄のはたらき

- ① 血液をつくるもとになる
- ② 血液の中で、たんぱく質とくっついて、体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ
- ③ 血液の中で、体の中の老廃物（いらなくなったもの）を運ぶ



不足すると

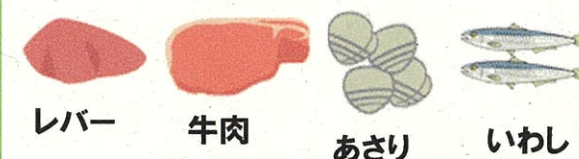
鉄が不足すると、貧血を引き起こします。貧血とは、血液中のヘモグロビンが減り、酸素を十分に運ぶことができない状態です。

頭痛やめまい、^{どうき}動悸、息切れ
食欲不振、疲れやすくなる
といった症状が出ます。

⇒鉄をとることが大切

鉄を多く含む食品

ヘム鉄



非ヘム鉄



鉄の吸収を助けるビタミンCを
一緒にとるといいよ！

3 食バランスよく食べ、貧血を防ぎましょう！