

# スポーツ×食育①



スポーツを行う上で、日々の食事は重要な役割を果たします。バランスのとれた食事で丈夫な体をつくり、最高のパフォーマンスを発揮しましょう！

ここでは、丈夫な体づくりに欠かせない栄養素のひとつ、**カルシウム**についてご紹介します。



## 強い骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

出典：農林水産省 みんなの食育

## カルシウムを多く含む食品



乳製品



小魚



大豆製品



野菜類、海藻類

カルシウムは、**ビタミンD**と一緒に摂取することで、利用効率が高まります。

ビタミンDは魚やきのこから摂取できるほか、日光を浴びることで体内で生成されます。



魚(イワシ、サンマ、サケ)



きのこ(キクラゲ、シイタケ)

