# ジュニア選手のスポーツと栄養

## 強い体を作るために

2010年2月21日

サンファイターズ　編集
管理栄養士　三浦直子氏監修



# はじめに

この資料は、下記の書籍や、ネット上の公開されている情報に基づきまとめたものです。
適宜、元情報を参照して、不足している内容を補ってください。

≪書籍≫

それいけ！子どものスポーツ栄養学　矢口 友理[著] 健学社（2009/07/25 出版）

少年スポーツ体のつくり方！　立花 龍司[著] 西東社（2008/07/10 発行）

＜ネット上の情報＞

農林水産省のページ　http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/index.html

株式会社しょくスポーツのページ　http://www.shoku-sports.jp/

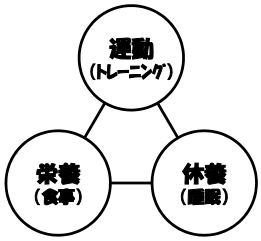
＜その他＞

http://www.amaterasu-pack.jp/mame/health/13.html

http://www.asken.jp/

# 基礎編

<u>スポーツ選手がより強くなるためには、</u>
「運動(トレーニング)」に見合った「栄養(食事)」と「休養(睡眠)」をとることが不可欠です。
適切な食事を摂らずにトレーニングを続けても、質の良いトレーニングはできません。
また、3要素のバランスが取れていないと、疲労が溜まって風邪を引きやすくなったり、
集中力が低下しケガを招く場合があり、トレーニングの継続が難しくなってしまいます。

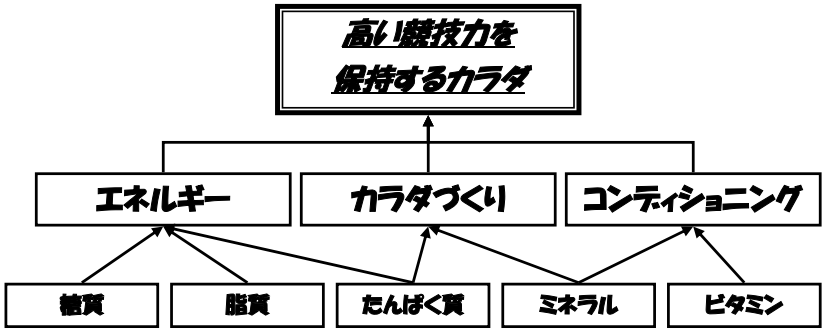



"食事もトレーニングの一つ"として捉え、運動量に見合った食事、そして休養をとることが大切です。

子供は日々成長します。

この時期に大切なことは、しっかり運動して、きちんと栄養をとって、たっぷりと眠ること。とりわけ、栄養は体を作るもとですから重要です。

子供にとってはいずれの栄養素も過不足なくとることが必要ですが、特に成長期だからこそ強化したいものは、①十分なエネルギー、②筋肉や血液を作るたんぱく質、③骨格を作り身長を伸ばすカルシウムです。




**<u>五大栄養素とその役割</u>**

エネルギー必要量(体重1kg当たり)
- 子供　71.8kcal/kg/日
- 大人　33.1kcal/kg/日

たんぱく質
- 子供　1.4g/kg/日
- 大人　0.9g/kg/日

カルシウム
- 子供　23mg/kg/日
- 大人　10mg/kg/日



# <u>五大栄養素の主な働きと、それらを多く含んでいる食品</u>

| 栄養素名 | 主な働き | 多く含む食品 |
|---|---|---|
| たんぱく質 | 体をつくる | 肉、魚、卵、大豆製品など |
| 脂質 | エネルギーになる | バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など |
| 炭水化物(糖質) | エネルギーになる | ご飯、パン、めん、いも、砂糖など |
| ビタミン | 体の調子を整える | 緑黄色野菜、果物、レバーなど |
| ミネラル | 骨や歯などをつくる、体の調子を整える | 海藻、牛乳、乳製品、小魚など |

➢栄養素ではありませんが体にとって大切な成分として、水と食物繊維があります。

食物繊維は、腸内の有害物質やコレステロールなどの排出を助けたり、便通をよくしたりする働きがあります。ほとんど消化吸収されないので、体を構成する成分やエネルギーにはなりません。

玄米などの穀類、いも、こんにゃく、野菜、果物、海藻類などに多く含まれています。

# バランスの良い食事の覚え方

## 「まごはやさしいわ」

「ま」 豆類
「ご」 ごま
「は」 発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌、酢、漬物 ）
「や」 野菜
「さ」 魚（小魚）
「し」 しいたけ（きのこ類）
「い」 いも類
「わ」 わかめ（海藻類）

「豆」は含まれているイソフラボンが、更年期障害や骨粗鬆症の緩和効果があると言われています。

「ごま」は天然のサプリメントとも呼ばれ多くのミネラルが含まれています。
必須アミノ酸は精神安定作用があり、不眠症予防にもよいそうです。

「発酵食品」は腸内環境を整える（納豆、ヨーグルト、味噌、酢、漬物 など）

「わかめ」（海藻）はカルシウム・マグネシウム・鉄・ヨウ素・亜鉛・鉄などミネラルが豊富です。
表面のヌルヌルの成分であるアルギン酸は体内の余分なナトリウムやコレステロールを排出してくれる作用があると言われています。

「野菜」の種類は多くありますが、緑黄色野菜をおすすめします。βカロチン（抗酸化力が強い）が守ってくれます。
根菜類・緑黄色野菜・硫化アリルの豊富な野菜をバランスよく摂りましょう。
※根菜類：大根・にんじん・ごぼう・れんこんなど
※緑黄色野菜：かぼちゃ・ブロッコリー・春菊・ほうれんそう・とまとなど
※硫化アリル豊富：たまねぎ・ねぎ・にらなど

「魚」特に小魚がよいです。頭から骨ごと食べましょうカルシウムが豊富です。
カルシウムが不足すると、イライラしたりキレたりするそうです。

「しいたけ」きのこ類ですが、生活習慣病の原因となる動脈硬化・高血圧などに有効のようです。

「いも」はでんぷん・食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富ですので、じゃがいも・さつまいも・里芋・山芋などそれぞれに優れた成分が含まれているので、バランスよく食べればよいと思います。



# Q&A編

➢スポーツをする子としない子の食事は違うの？

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要ありませんが、スポーツをしていない子供に比べて運動で多くの栄養素を必要としています。

主食（ごはんなど）はしっかり食べ、油はとりすぎに注意しましょう。たんぱく質はいろいろな食品からとりましょう（動物性、植物性を組み合わせて）。また、間食（おやつ）にも注意しましょう。おやつは、「補う食事」です。お菓子やジュースではなく、おにぎり、乳製品、果物を選びましょう。

➢スポーツ選手にとって、朝食は大事なの？

朝食はからだのウォーミングアップです。必ずとりましょう。

特に、脳はブドウ糖しかエネルギーにできず、しかもブドウ糖を蓄えておくことができません。朝食を抜くと、脳はエネルギー不足になってしまい、集中力や思考力が低下します。学校では勉強が身に入らないですし、試合や練習では怪我の原因にもなります。

➢間食（おやつ）は食べてもいいの？

スポーツのトレーニングや外で遊んだりするとたくさんのエネルギーを消費することになります。朝昼晩の3食では足りずにすぐにおなかがすいてしまうのも仕方ありません。だから、間食をとることはとっても良いのです。

➢間食（おやつ）はどんなものがいいの？

甘いお菓子やジュースは、ジャンクフードと呼ばれています。高エネルギーですが、ビタミンやミネラルが少ない食べ物です。とりすぎは、体脂肪の増加につながってしまいます。

間食では、エネルギー補給のための糖質と、からだづくりやコンディション調整に役立つビタミンやミネラルの多い食品を選択します。例えば、パン（脂質の多いものは避ける）、おにぎり、果物、牛乳などです。

間食（おやつ）は、3食でとりきれないエネルギーと栄養素を補う「捕食」と考えてください。

# Q&A編

➢試合前日の夕食はどんな物を食べるのがいいのかな？

糖質はグリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄えることができ、運動中に最も大切なエネルギー源となります。そこで、試合前には糖質をいつもより多くとってグリコーゲンを蓄えておく必要があります。

ご飯の量を増やし、おかずには、いも、はるさめ、マカロニ、もちなどの糖質の多い食品を取り入れるようにします。また、疲労を取り除くためにクエン酸を多く含む果物（柑橘系など）や梅干を食べるようにしましょう。そして、早めに寝るようにしましょう。

➢試合当日の朝ごはん？

当日の朝は、試合のスケジュールを考えて余裕をもって起きるようにしましょう。試合の3時間前には食事を済ませておくのが基本です。

前日の食事と同様に、糖質を多めにし、果物や梅干を添えた朝食にしましょう。油を使う料理やベーコンのような脂質の多い食品は避けましょう。

➢試合会場での食事は？

基本は、朝食と同じです。糖質を多めに、クエン酸の多い果物や100%オレンジジュースなどを取り入れましょう。肉などの脂質の多いおかずは避けましょう。

13時に試合開始というような場合は、試合開始時刻の2～3時間前に、おにぎりやパン（脂質の少ないもの）を食べるようにします。もう少し食べれるようであれば、バナナや果物を補給します。試合1時間前になったら、水分補給だけにします（夏場は、ミネラルの補給ができるスポーツドリンクなどが良い）。

➢スポーツをする子供のお弁当はどんなものがいいの？

お弁当箱の大きさは、男子で850ml、女子で750ml程度の容器を選びましょう。

まず、お弁当箱の半分にごはんをきっちり詰めましょう（エネルギーとなる糖質）。おかずは、肉や魚や卵を使ったものを2～3種類、野菜や海藻、豆、いもを使ったおかずを2～3種類、残ったスペースに野菜を入れて完成です。プラスして、別容器に果物を100g程度（キウイ1個分程度）を別容器に入れます。

お弁当の場合だと、3：1：2

半分をごはん：糖質、1/6をお肉や魚：たんぱく質、脂質、1/3を野菜（芋も入れてね）＋果物：ビタミン、ミネラル



# Q&A編

➢オフのときや、ケガをして練習ができないときに気をつけることは？

運動をしていない日でも、体は作られています。食事は、練習がある日と同じが基本です。ただし、運動をしていない分、食事の量はやや少なめにした方が良いかもしれません。練習は無くても、外で体を動かす遊びなどをしているときは、練習日と同じで構いません。

運動量が少ない場合の注意は、脂質をとりすぎで体脂肪を増やさないことに気をつけてください。毎日、体脂肪計で測定して記録をとっておくと、肥満の兆候を早めに知ることができます。兆候があった場合には、食事の工夫で改善することができます。

➢筋肉をつけるためには？

小学生のうちは、大人並みのウェイトトレーニングは意味がありません。むしろ、故障の原因にもなりかねませんので、小学生に適した筋力トレーニングを行うようにしてください。詳しいことは、監督やコーチなどの指導者に聞いてください。

筋肉は筋線維という線維状の構造が束になって出来ています。筋力トレーニングによって筋肉に負荷が加わると、筋線維に傷がつきます。すると、からだは筋肉の傷を治し、さらにもっと強靭な筋肉を作ろうとします。その結果、筋線維が太くなって筋肉の量が増えるのです。また、筋力トレーニングによって筋肉作りを促す成長ホルモンの分泌が高まります。

➢筋肉をつけるための食事のポイントは？

筋肉の主な構成成分はたんぱく質と水です。食事で十分なたんぱく質をとることが大切です。また、筋たんぱく質の合成が活発になるのは、トレーニング終了後から2時間くらいの間ですが、食事でとったたんぱく質は消化・吸収されてアミノ酸にならないと筋肉作りに使われません。トレーニングが終わってから30分以内、遅くとも1時間以内に食事をとるようにしてください。また、糖質はトレーニングで消費したエネルギーを速やかに補給し、たんぱく質と同時にとることで、筋肉を作る働きが高まります。ごはんなどの糖質の多い食品も一緒に食べ、さらに野菜や海藻などのおかず、果物と満遍なく食べるようにしましょう。

トレーニング後すぐに食事が取れないとき（帰宅に時間がかかる／夕食まで時間が空くなど）は、たんぱく質と糖質の多い捕食をとってください。たとえば、バナナとヨーグルト、肉まんとオレンジジュース、さけおにぎりと牛乳などの組み合わせの捕食が良いですね。

たんぱく質も糖質も、とりすぎると体脂肪の増加につながります。毎日同じコンディションのとき（朝起きた朝食前など）に、体重とともに、体脂肪を量って記録を付けることをお勧めします。筋肉を作る働きは、成長ホルモンの分泌により睡眠中に高まります。夕食後、睡眠前に筋力トレーニングをするのも良いでしょう。

# Q&A編

➢疲労を回復するには？

疲れの主な原因は、からだを動かすエネルギー源がなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。疲れを取るためには、まず空っぽになってしまったエネルギー源を補充すること、次に、ダメージを受けた筋肉を修復させるためのたんぱく質も十分にとることです。

夕食を済ませたら早めにおふろに入り、寝るようにしましょう。

➢練習が終わったらすぐに食事をとろう

私たちにからだは、運動によって空っぽになったエネルギーを回復させたり、ダメージを受けた筋肉を修復させる働きがありますが、この働きは、運動直後に高まります。疲労を取り除くためには、運動後できるだけ速やかに糖質とたんぱく質を補給することです。練習後、1時間以内に食事をするのがベストです。

練習後、長時間にわたって空腹で過ごすと、グリコーゲンや筋肉の回復力を低下させてしまうので注意しましょう。

➢背を伸ばす／強い骨を作る

身長を伸ばす／強い骨を作るためには、まず筋肉の材料となるたんぱく質と、骨の材料となるカルシウムが欠かせません。たんぱく質とカルシウムを豊富に含む牛乳を毎日飲むようにしましょう。学校給食の牛乳だけではなく、朝食・夕食のときにも飲みましょう。もし牛乳嫌いであれば、豆乳でも良いでしょう。肉や魚、小魚や海藻類も毎日とりましょう。

身長を伸ばす／強い骨を作るためには、トレーニングも必要です。骨に適度な負担がかかることで、強く大きい骨が作られます。そして、十分な睡眠です。からだの成長を促す成長ホルモンは、夜中の11時から2時ごろにかけて活発に分泌されます。

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズ、豆腐、小魚、小松菜などにたくさん含まれています。たんぱく質は、大豆や肉、魚、卵に多く含まれています。ビタミンDは、きのこや魚に、ビタミンKは納豆に多く含まれています。

からだを動かして骨に適度な刺激を与えると骨を作る細胞が活性化するので、毎日運動するようにしましょう。1日に数時間でも日光を浴びるようにすると、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが合成され、カルシウムを効率良く骨作りに役立てることができます。

➢「背が低い」「細くてひょろひょろしている」

小学生のうちは、まだ骨や筋肉が急激に成長する時期ではありませんので、あせる必要はありません。小学生の時期は、からだづくりの素材である栄養素を毎日しっかりとって、よく遊び、よくスポーツをして、ぐっすり眠ることが大切です。



# ≪以降のページは、おまけ≫

以降のページは、ジュニア選手向けの情報ではありません。

一般の大人向けですので、適宜読み換えて参考にして下さい。

「あすけん」ホームページの、栄養士Q&Aより抜粋しました。

http://www.asken.jp/

## 良質なたんぱく質に含まれる必須アミノ酸ってなんですか？

人間のカラダはほぼタンパク質でできていますが、その材料となるのが20種類のアミノ酸です。そのうち体内で合成されないものを「必須アミノ酸」といい、食事から補給する必要があります。必須アミノ酸は全部で9種類あり、ひとつでも不足すると、健康を維持することができません。

【 必須アミノ酸と働き 】

1、バリン
精神を安定させる・成長を助ける・疲労回復・体力増強・免疫力を高める
＜多く含む食品＞牛肉、レバー、トライミルク、チーズ

2、ロイシン
身体組織の修復・集中力を高める・肝機能の正常化
＜多く含む食品＞牛乳、ハム、カッテージチーズ

3、イソロイシン
神経の働きを助ける・血管を拡張させる・甲状ホルモンの分泌を促す
＜多く含む食品＞鶏肉、鮭、プロセスチーズ、牛乳

4、スレオニン
小腸の機能を高める・消化吸収を良くする・新陳代謝を高める
＜多く含む食品＞卵、ゼラチン、ドライミルク

5、メチオニン
有害物質を体外に排出する・記憶の低下を防ぐ・発毛促進
＜多く含む食品＞牛乳、小麦全粒粉、レバー

6、フェニルアラニン
ホルモンの原料になる・食欲を抑える・抗ストレス・血圧正常化
＜多く含む食品＞肉類、魚介類、アーモンド、大豆、大豆製品

7、トリプトファン
睡眠障害を改善・鎮静鎮痛効果・脳の働きを良くする
＜多く含む食品＞落花生、バナナ、卵黄、牛乳、大豆、大豆製品

8、リジン
筋肉増強作用・疲労回復・成長促進・視力回復・肝機能の正常化
＜多く含む食品＞肉類、魚介類、牛乳、チーズ、レバー、豆類

9、ヒスチジン
アレルギー症状の緩和・ストレスの軽減・成長促進・貧血改善・免疫力UP
＜多く含む食品＞鶏肉、ハム、ドライミルク、チェダーチーズ

この9種類のアミノ酸をバランス良く含む食品を「良質たんぱく質」といい、肉、卵、魚介類、牛乳などがあります。穀類や野菜はバランスにばらつきがありますが、いろんな食品を食べあわせることで、偏りを補うことができます。たとえば白米は、必須アミノ酸のうちメチオニンが多く、リジンが少ないのですが、大豆はその逆。米と大豆を一緒に食べることで互いに不足したアミノ酸を補えるのです。
「ご飯+味噌汁」は日本人の基本食。とても理にかなった食べ方なのですね。



## 豆乳と牛乳はどちらが栄養が豊富ですか？

ソイ・ラテや豆乳プリンなど、牛乳の代わりに豆乳を使ったものが人気ですね。見た目や味はよく似ていますが、牛乳は動物性食品、豆乳は大豆を蒸して絞った液体で植物性食品。原材料が違うので、栄養的な特徴がそれぞれ変わってきます。

【 牛乳の特徴 】

●良質たんぱく質の代表
牛乳は必須アミノ酸をバランス良く含みます。筋肉量を増やしたい方や成長期の子供にかかせないたんぱく質です。

●イライラを防止し、精神をリラックス
コップ1杯（200ml）の牛乳で、1日に必要なカルシウムの1／3が取れます。カルシウムは精神を安定させる効果があり、イライラや不眠を解消します。

●骨粗しょう症を予防
牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が高く、丈夫な骨や歯を作ります。

●便秘を改善する
牛乳の甘み成分である乳糖は、腸内の善玉細菌を活性化させ、便通を整えます。

【 豆乳の特徴 】

●女性特有の不調を改善
大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンと同様の働きをします。生理不順、生理痛、冷えなど、女性ならではのつらい症状を改善します。

●コレステロールが下がる
豆乳は植物性食品なのでコレステロールがゼロ。さらに悪玉コレステロールを減少させる効果がある大豆レシチンを多く含みます。

●ダイエットを効果的にサポート
豆乳は脂肪が少なくカロリーも牛乳の2／3と控えめ。また大豆に含まれるサポニンは脂肪の蓄積を抑え、ダイエット効果が期待できます。

●ミネラルが豊富
貧血を予防する鉄分、高血圧予防に効果があるカリウム、栄養素の代謝を助けるマグネシウムなど、カラダに必要なミネラルが豊富です。

豆乳は牛乳と同じように、ホワイトソースやデザートなど様々な料理に使えます。大豆特有の香りが苦手な方は、飲みやすく加工してある調整豆乳がおすすめ。牛乳も豆乳も栄養豊富なので、好みや用途によって両方楽しめるといいですね。

## 筋肉痛になったとき、とったらいい栄養素はありますか？

運動をした後、筋肉痛に悩まされたことはありませんか？誰しもが経験したことがある筋肉痛。なぜ、筋肉痛は起きるのでしょうか。それは「乳酸」が原因となっています。運動をすると筋肉に乳酸が蓄積され、その乳酸が溜まることにより筋肉を傷めて痛みになって現れるのが筋肉痛の原因とされています。

【　栄養素と食材　】

筋肉痛になっているときは、「乳酸」が溜まっている状態です。この乳酸徐去に効果的なのは、「亜鉛」というミネラルです。そして、筋繊維修復に役立つのは、「たんぱく質」とそれを促進する「ビタミンB群」です。

●亜鉛

カキ、豚レバー、鶏レバー、牛レバー、大豆など

●たんぱく質

牛肉、豚肉、鶏肉、魚介類、卵、大豆製品、胡麻など

●ビタミンB1

豚肉、ウナギ、ピーナッツなど

●ビタミンB6

豚レバー、牛レバー、魚の赤身、鶏レバーなど

【　筋肉痛の予防　】

筋肉痛の予防には、以下のような食事を心がけるとよいでしょう。日頃から、生活習慣病予防の観点からも適度な運動をしつつ、バランスのよい食生活を送ることが大切です。

●ビタミンB群

不足すると食事から摂取した糖類が分解できず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすいカラダになってしまいます。ビタミンB群は糖質をしっかり分解しエネルギーに変えてくれます。

<食材>マグロ、鮭、豚肉、レバー、納豆など

●ビタミンC

疲労回復や免疫強化につながります。ミネラルや鉄分を効率よく吸収しますが、水溶性の成分のためカラダにためておけません。毎食補給することが大切です。

<食材>赤ピーマン、ブロッコリー、アセロラ、レモン、柿、キウイフルーツなど

●ビタミンE

カラダの老化を防いでくれる強力な抗酸化作用があります。また、ホルモンの生成や分泌にかかわったり、血行をよくしたりする働きがあります。

<食材>アーモンドやナッツ類、大豆、かぼちゃなど

筋肉痛になったら、休養と栄養をしっかりとる事が大事です。寝ているときに分泌される成長ホルモンが筋繊維の回復に大きく貢献してくれます。また、お風呂にゆっくりつかるのも効果的ですよ。



## カラダの中での脂質の役割はなんですか？

脂質というと、健康やダイエットの大敵というイメージを持つと思います。実際、「できるだけとらないほうがいい」と思い込んでいる人も少なくはありません。しかし、脂質は私たちにとって大切な働きをしているのです。

【　脂質の働き　】

・細胞膜の成分
・エネルギーを貯蔵する
・体温を保つ
・脂溶性ビタミン（ビタミンD、A、K、E）の吸収を助ける
・代謝や血圧、体温、筋肉の働きをコントロールする

この他にもさまざまな働きをしています。

【　脂肪酸　】

脂質の中で代表的なものが「脂肪酸」です。

●飽和脂肪酸

肉や乳製品をはじめとした動物性食品などに多く含まれている脂肪酸です。とり過ぎは悪玉コレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化をまねく原因のひとつになります。摂取しすぎないことが大切です。

●不飽和脂肪酸

<一価不飽和脂肪酸>

オリーブ油、なたね油、サフラワー油、米ぬか油などの植物油、アボガドなど果実類に多く含まれています。

<多価不飽和脂肪酸>

カラダの中でつくれないため食べ物からとる必要があります。必須脂肪酸と呼ばれ、青魚（イワシ、サバ、ニシン、サンマ）やマグロ、鮭、ウナギやシソ油、亜麻仁油に多く含まれています。特に魚にはDHA・EPAが豊富に含まれていて、脳の発達や機能に関与したり、血液をさらさらにしたりするはたらきがあります。

厚生労働省では、飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸＝3：4：3でとることをすすめています。このためには、肉や乳由来の動物性脂質に偏らないように、魚を食べたり植物性の油で調理をするようにしましょう。脂質はカラダの中でさまざまなはたらきをするため、バランス良くとることが健康の維持・増進には大切です。

## カルシウムの吸収率をあげる効果的な摂り方ってありますか？

現代人はカルシウム不足と言われています。実際、日本人1日のカルシウム必要量が600mgに対し、実際は570mgしか摂れていません。カルシウムは一度に吸収できる量が限られているため、毎日コツコツ摂りましょう。

カルシウム吸収を効果的にするには、マグネシウムが必要です。
マグネシウムは、カルシウムとバランスをとりながら細胞内のカルシウム濃度を調節し、体の機能を支えています。
「カルシウム：マグネシウム＝2：1」の割合がいちばん理想的とされ、そのときにカルシウムの吸収率が高まります。
逆にマグネシウム量が割合より多くなると、カルシウム吸収率は低下します。しかし普通の食生活をしていればマグネシウムを摂りすぎるということはほとんどないのであまり心配はいりません。

カルシウムは乳製品・小魚など様々な食品から摂れますが、特に乳製品からのカルシウム吸収率は高いといわれています。マグネシウムはナッツ類に多く含まれますが、食べすぎは脂肪の摂り過ぎになりますので注意しましょう。牛乳入りのココアはカルシウム・マグネシウム・カリウムなどがバランスよく摂れるのでオススメですよ。

＜カルシウムを多く含む食品＞
乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）・小魚（いわし・煮干し・しらすなど）・海藻類（ワカメ・ヒジキ）・木綿豆腐・緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草）・ココアなど

＜マグネシウムを多く含む食品＞
アーモンド・ピーナッツ・ゴマ・玄米・大豆製品（納豆・木綿豆腐）など

また、カルシウムはビタミンDとも相性がよく、一緒に摂ると吸収力がアップします。ビタミンDはきのこ類（干ししいたけ、舞茸など）や卵・魚介類に多く含まれ、体内でも合成することができます。日光浴すると体内でのビタミンDの合成が促進されるので、天気のいい日に太陽の光をあびながら適度な運動や散歩などもおすすめですよ。