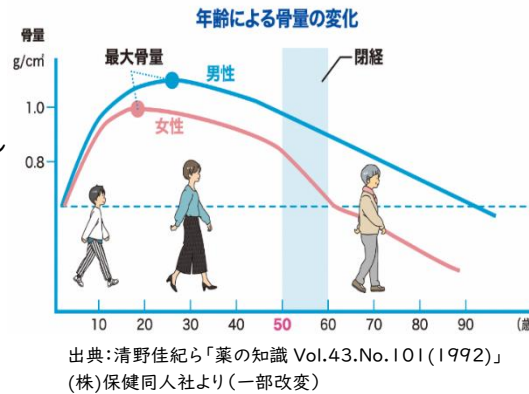


成長期にカルシウムをとって骨の貯金を!

カルシウムの働き

カルシウムのほとんどは骨や歯に存在しています。骨量は、成長期に増加し、20歳ごろにピーク(最大骨量)になります。その後、比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。成長期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。他にも、筋肉の収縮や、神経を安定させる、出血したときに血液を固めるなどの働きがあります。



カルシウムの多い食べ物

給食では、様々な食べ物を使って、1食あたり約350mgのカルシウムを摂れるように献立を考えています。

牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯(200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
海藻	ひじき(乾物)	煮物1食分(3g)	30mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	140mg
	納豆	1パック(50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚(100g)	240mg
小魚	さくらえび(素干し)	大さじ1杯(5g)	100mg
	ししゃも	2尾(30g)	110mg
野菜	小松菜	1/4束(50g)	85mg
	チンゲンサイ	1/4束(50g)	50mg
	切り干し大根(乾物)	煮物1食分(4g)	20mg

出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年、農林水産省「みんなの食育」

カルシウムの吸収率をアップさせるには?

カルシウムの吸収率は、食品によって異なりますがビタミンDやビタミンKと組み合わせることで吸収率を上げることができます。

ビタミンD 「腸でのカルシウムの吸収を助ける」



いわし、さんま、さけなどの魚や、まいたけ、しいたけ、きくらげなどのきのこ類に多く含まれています。炒め物や揚げ物にして油と一緒に摂ると、ビタミンDの吸収率が上がります。また、日光を浴びることで体内でもつくられます。

ビタミンK 「カルシウムが骨に定着するのを助ける」



卵、納豆、小松菜、ブロッコリーなどに多いです。小松菜、納豆には、ビタミンKとカルシウムの両方が多く含まれています。

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが多い食べ物を食べる
ことに加えて、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

<おすすめの給食レシピ>

高野豆腐のいり煮



<材料> 4人分

- ・豚ひき肉…50g
- ・高野豆腐(粉末)…30g
- ・にんじん…1/4本(約30g)
- ・グリーンピース…大さじ2(約20g)
- ・ひじき(乾燥)…3g
- ・油…小さじ1
- ・だし汁…120mL
- ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1

<作り方>

- ① ひじきはぬるま湯で戻し、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、にんじんとひじきを加えて炒め、だしを加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野豆腐を一度に加えて、汁気がなくなるまで煮る。

1人分に、カルシウムが59mg
含まれています。

