

# 給食で食を考えましょう!!

## 不足しやすい栄養素について知ろう！



### ～しっかりとりたいカルシウムと鉄～



カルシウム 摂取基準(推奨量)

12~14歳：男 1000mg

女 800mg

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

鉄 摂取基準(推奨量)

12~14歳：男 11.5mg

女 14.0mg(月経あり)

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

### カルシウムについて学ぼう

体内のカルシウムの99%は骨と歯にあります。カルシウムが不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが失われて骨がもろくなり、将来骨粗しょう症になりやすいと言われます。骨は、たんぱく質で骨組みを作り、そこにカルシウムがついて形成されます。

カルシウムの吸収を高めるには、カルシウムを豊富に含む食品をとることと、吸収力を高めるビタミンDやマグネシウムをとることも大切です。

#### 「給食」で見てみると…

牛乳、いわし、ししゃも、ちりめんじゃこ、大豆、豆腐、高野豆腐、あつあげ、一口がんも、ひじき、わかめ、のり、だいこん葉(乾)、チンゲンサイ、小松菜、切り干しだいこんなど、カルシウムを豊富に含む食品が使用されています。

### 鉄について学ぼう

鉄の中には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。

ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄より優れていますが、動物性食品だけで摂取すると、栄養のバランスが悪くなりがちです。

吸収率の悪い非ヘム鉄は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで、体内の吸収率を高めることができます。

食事の組み合わせを工夫して、鉄を効率よく吸収しましょう。

#### 「給食」で見てみると…

牛肉、まぐろ、いわし、ししゃも、ひじき、わかめ、のり、豆腐、高野豆腐、あつあげ、むき枝豆、小松菜、ほうれん草、切り干しだいこんなど、鉄分を豊富に含む食品が使用されています。

★二重線を引いた食品は、カルシウム・鉄の両方を多く含んでいる食品です。

給食にたくさん使われていますね。

好き嫌いせずに、残さずしっかり食べましょう！

