

食育つうしん

6

月

発行：大阪市立東中学校



じょうぶ

丈夫な骨をつくろう！



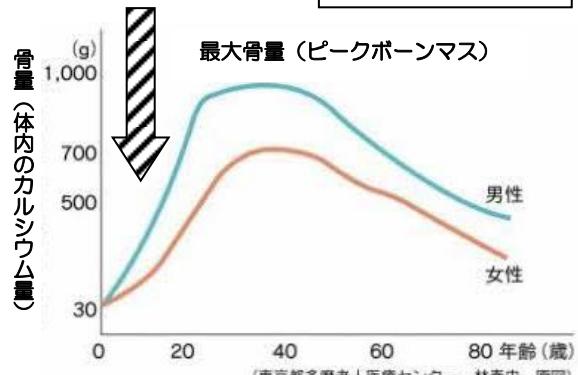
骨の強さは、「骨量」によって決まります。「骨量」は成長期に急激に増加し、20代でピークを迎え、それ以降少しずつ減少していきます。「骨量」が減少すると将来、骨がもろく折れやすくなってしまう骨粗鬆症になってしまいます。将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがポイントになります。骨量が増加するこの時期に、栄養バランスのとれた食事にプラスして、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウム推奨量		
男性	年齢	女性
1000mg	12~14歳	800mg
800mg	18~29歳	650mg

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

骨貯金に最適な時期

骨量の変化



コツコツとろう

=骨貯金のポイント=

- ①骨代謝※には、いろいろな栄養素が必要です。栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ②カルシウムは丈夫な骨をつくるために大切な栄養素で、体内でつくり出すことができません。下の表にもある、カルシウムを豊富に含む食品をとりましょう。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとりましょう。いわし、しいたけなどに多く含まれています。
- ④加工食品に含まれるリンは、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げるのです。さまたげで注意しましょう。
- ⑤適度に運動をして骨に刺激(負荷)をあたえましょう。

給食に登場するカルシウムを豊富に含む食品		
食品名	使用量	カルシウム量(mg)
牛乳	1本(200ml)	227
発酵乳	1本(70g)	91
あつあげ	給食1回分の使用量(45g)	109
ししゃも	2尾(約24g)	105
ちりめんじゃこ	給食1回分の使用量(6.5g)	34
小松菜	給食1回分の使用量(45g)	77
切り干し大根(乾)	給食1回分の使用量(4g)	20

※骨代謝とは？

骨が毎日少しずつ壊れて、また新しい骨がつくれることをいいます。成長期のみなさんは、成人に比べて骨の成長が活発で、3年ほどで全ての骨が生まれ変わります。



給食だけでなく、家庭でも意識してカルシウムをとるようにしましょう