

# 給食で食を考えましょう!!

## 成長期に不足しがちな栄養素「鉄」・「カルシウム」

成長期である中学校3年間は、心身ともに発育・発達がいちじるしい時期です。中学生は骨量増加の真っ最中です。また、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。

カルシウム、鉄の食事摂取基準（1日あたりの推奨量）

● 性別	男 性		女 性	
年齢	12～14歳	30～49歳	12～14歳	30～49歳
カルシウム	1000mg	750mg	800mg	650mg
鉄	10.0mg	7.5g	12.0g	10.5g

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



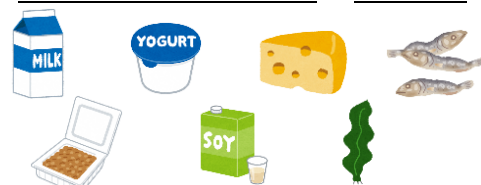
### カルシウムについて



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。

カルシウムを多く含む食品を積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあるため、スポーツをしている人は特に積極的にとってほしいです。

### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品・小魚・野菜・  
海そう・豆類等



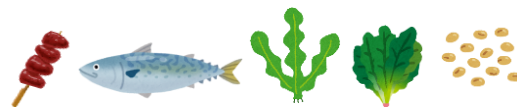
### 鉄について



鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラルで、不足すると貧血を発症します。

体内には3～4gの鉄が存在し、約70～75%は赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというタンパク質の構成成分となっており、体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ大切な働きがあります。

### 鉄を多く含む食品



肉（レバー）・魚（青魚）・野菜・  
海そう・大豆等



成長し健康を維持していくためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠をとることが大切です。好きなものばかり食べるのではなく、組み合わせを考えながらバランスの良い食事を心がけましょう。