

食育つうしん

6

月

発行：大阪市立

中学校

骨や歯をじょうぶにしよう

骨は、みなさんの体（腕や足、歯）を支え、臓器を守るなど、たくさん役割があります。

10代は、心身を鍛え、将来に向けて、健康への基礎をつくる大切な時期です。また、

骨がもっとも盛んにつくられる10代は、一生の骨の健康を左右する時期でもあります。

骨量が増える今の時期に、じょうぶな骨をつくっておきましょう。



カルシウムの働き

私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99%は骨や歯に、残り1%が血液中にあり、骨をつくったり、筋肉の収縮に関与したり、血液の凝固を防いだり、免疫のしくみにも関係しています。

骨は毎日少しずつ生まれ変わっているため、食品からとるカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを溶かして利用します。こうして骨のカルシウム量が減って骨の密度が粗くなると、『骨粗しょう症』という病気になってしまいます。

じょうぶな骨をつくるには

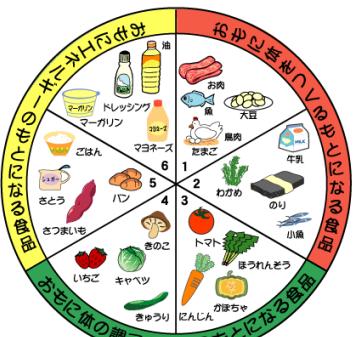
☆カルシウムが多い食品を摂りましょう

6つの基礎食品群のうち、カルシウムを多く含むのは2群の食品（牛乳・乳製品、小魚、海そう）や1群の豆・豆製品、3、4群の野菜です。食事摂取基準では中学生男子で1000mg、女子で800mgのカルシウムが必要とされています。カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。

しかし、カルシウムだけではじょうぶな骨はつくられません。骨の土台になる「たんぱく質」や「マグネシウム」「ビタミンD」などを含む食品をバランスよくとることが大切です。

6つの基礎食品群

牛乳1本(200ml)で、約227mgのカルシウムがとれますよ！



※マグネシウムは大豆製品、魚介類、海そう類等に多く含まれます。

※ビタミンDは鮭・さんまなどの魚類やしいたけなどのキノコ類に多く含まれます。

日光浴することで、体内でビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を高めます。

☆適度な運動をしましょう

体をしっかり動かすことで、じょうぶな骨がつくられます。



☆じゅうぶんな睡眠をとりましょう

筋肉や骨は寝ているときにつくられます。

夜ふかせずに、しっかり睡眠をとりましょう。

