

食育つうしん

6月

発行：大阪市立 西 中学校

骨や歯をじょうぶにしよう！

成人に比べて成長期のみなさんの骨は成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨をじょうぶにしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことになります。じょうぶな骨や歯をつくるためにはバランスのよい食事と運動が大切です。特にカルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく体の機能を維持する大切な働きがたくさんあります。日ごろから意識してカルシウムをしっかりとり、じょうぶな骨や歯をつくりましょう。



●カルシウムの働き ★カルシウムの99%は骨と歯にあります。

- ・骨や歯をつくる成分になります。
- ・筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。
- ・血液の凝固に関係します。
- ・神経を安定させ緊張や興奮をやわらげてくれます。

●将来なりたいのはどっち？



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて、将来骨がスカスカになって骨粗しょう症につながってしまいます。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。年をとってもじょうぶな骨や歯を保てるように、今からの貯蔵が大切です！

●カルシウムって おとなより多く必要なの？

右の表からわかるように、成人がとるカルシウムの推奨量は650～800mgです。成長期のみなさんは、800～1000mgです。これでもわかるように、成長期の今こそしっかりとりましょう！

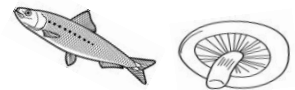
カルシウム推奨量 (単位:mg)

男	年齢	女
600	6～7歳	550
650	8～9歳	750
700	10～11歳	750
1000	12～14歳	800
800	15～17歳	650
800	18～29歳	650
650	30～49歳	650

●カルシウムの吸収力を高めるには？

体内でのカルシウムの吸収力を高めるには、ビタミンDが必要です。

ビタミンDを多く含む食品は、魚（いわし・さんま・さけなど）、きのこ（しいたけ・きくらげ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びると体内で生成されるので、外で元気に体を動かすことも大切です！



●カルシウムが多い食品大集合！

食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)	食品群	食品名	目安量	カルシウム (mg)
牛乳乳製品	牛乳	200ml	220	海そう	ひじき	10g (乾燥)	140
	ヨーグルト	1カップ100g	120	野菜	小松菜	1/4束 (70g)	119
	チーズ	1切れ (20g)	126		水菜	1/4束 (50g)	105
豆腐	木綿豆腐	1/3丁	120		切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81
	高野豆腐	1個 (20g)	130	小魚	ししゃも	3尾 (45g)	149
	厚揚げ	1/2個 (100g)	160		小魚	ミニフィッシュ1袋	82

骨や歯を丈夫にするには、カルシウム以外に、たんぱく質、ビタミンD、マグネシウムなども必要です。いろいろな食品をバランスよくとるように、心がけましょう！