

食育つうしん

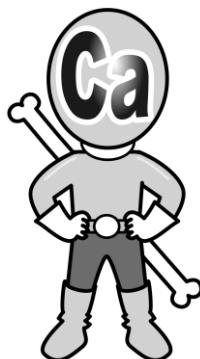
6

月

発行：大阪市立新東淀中学校

骨や歯をじょうぶにしよう！！

成長期のみなさんは成人に比べて骨の成長が活発です。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大切です。じょうぶな骨や歯を作るためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特に、カルシウムには強い骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。日ごろからカルシウムを充分にとることを意識しましょう。



カルシウムの推奨量：成長期のみなさんは800mg～1000mgです。

今こそ、カルシウムをたくさんとりましょう！

年齢	男性	女性
12～14歳	1000mg	800mg
15～17歳	800mg	650mg

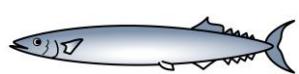
日本人の食事摂取基準（2015年版）より

★カルシウムが多い食品★



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	1本 (200ml)	220	野 菜	海 そ う	ひじき (乾燥)	10g
	ヨーグルト	1個 (100g)	89		小 松 菜	1/4 束 (70g)	120
	チーズ	1切 (20g)	130		水 菜	1/4 束 (50g)	110
豆 腐	木綿豆腐	1/3 丁 (100g)	86	小魚等	ししやも	3尾 (30g)	99
	高野豆腐	1個 (20g)	30		ミニフィッシュ	1袋 (5g)	82
	厚揚げ	1個 (100g)	240		干しエビ	2g	140

★カルシウムの吸収率を高めよう★



カルシウムの吸収率を高めるには、ビタミンDが必要です。

ビタミンDは、魚（さんま・いわし・さけなど）、きのこ（しいたけ・きくらげなど）に多く含まれます。また、日光を浴びることにより体内で生成されるので、外で体を動かすことも大切です！