

# 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

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、骨粗鬆症や寝たきりになる確率が高くなります。将来にわたってじょうぶな骨を保つには、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。

### ほねちょきん ～「骨貯金」のポイント～

#### ①栄養バランスのとれた食事をとる

骨は、カルシウムなどのミネラル、たんぱく質などからできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。1日3食必ずとるようにし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

#### ②カルシウムをしっかりととる

カルシウムは、食品によって吸収率がさまざまです。摂取したカルシウムの吸収率を高めるためにビタミンDが必要です。

#### \*カルシウムの多い食品\*



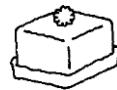
牛乳

パック 1 本(200ml)  
227 mg



ヨーグルト(給食)

1 個(108g)  
130 mg



木綿豆腐

1/3 丁(100g)  
93 mg



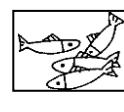
小松菜

1/4 束(70g)  
119 mg



ししゃも

3 尾(30g)  
99 mg



ミニフィッシュ

1 袋(5g)  
80 mg

#### <1日に必要なカルシウム(推奨量)>

年齢	男性	女性
12~14歳	991mg	812mg
15~17歳	804mg	673mg
18~29歳	789mg	661mg
30~49歳	738mg	660mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」)

#### \*ビタミンDの多い食品\*



いわし



しいたけ



さけ



きくらげ

※ビタミンDは、日光を浴びることで体内でもつくられます。

#### ③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をすることで骨に刺激（負荷）をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技に背が高い選手が多いのは、多くの重力が骨に加わっているためとも言われています。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。