

食育つうしん

6月

発行：大阪市立桃谷中学校

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取る

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。

<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」)

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



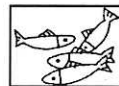
小松菜

1/4束(70g)
119 mg



ししやも

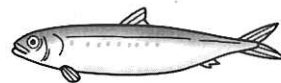
3尾(30g)
99 mg



ミニフィッシュ

1袋(5g)
80 mg

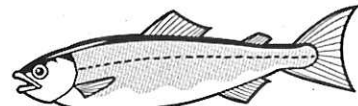
ビタミンDの多い食品



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。

給食で食を考えましょう!!

よくかんで食事をしよう



みなさんは、よくかんで食事をしていますか?よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この機会にぜひ歯のこと、よくかんで食事することを意識してみてください。

よくかんで食事をすると...

消化をよくする

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分がふくまれる）とよく混ざって胃に送られます。



食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳が満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。



脳の働きを活発にする

よくかんであごの筋肉を動かすことで、脳の血液の流れがよくなり、脳が活発に働くといわれています。



むし歯を予防する

かむことでだ液が多く分泌されます。だ液には、食べかすをとったり、むし歯を予防したりする働きがあります。



かみごたえのある献立

カルシウム
たっぷり

<ししゃものマリネ>

- 材料（4人分） ししゃも…8匹
でんぷん…大さじ2
揚げ油…適量
- たまねぎ…40g（細切り）
オリーブ油…適量

- A { 砂糖…小さじ1
塩…少々
酢…大さじ1
りんご酢…小さじ1
オリーブ油…小さじ1
白ワイン…小さじ1と1/2

○作り方

- ①ししゃもは、でんぷんをまぶし、熱した揚げ油で揚げる。
- ②オリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ③②が炒まれば、Aを加えて味付けする。
- ④お皿にししゃもを並べ、最後に③を上からかけたら完成。



給食で登場するさけのマリネ
をアレンジした献立です。

