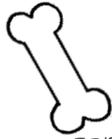


食育つうしん

6月

発行：大阪市立旭陽中学校



じょうぶ 丈夫な骨をつくらう！



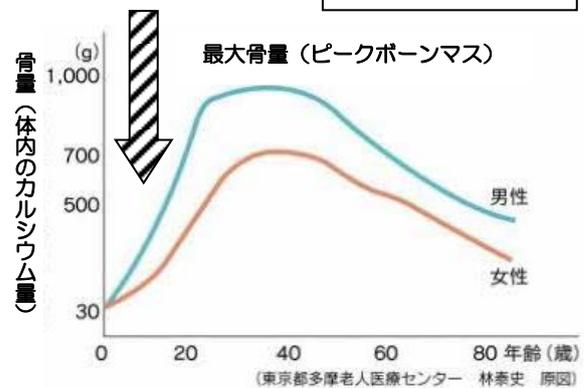
骨の強さは、「骨量」によって決まります。「骨量」は成長期に急激に増加し、20代でピークを迎え、それ以降少しずつ減少していきます。「骨量」が減少すると将来、骨がもろく折れやすくなってしまいう骨粗鬆症こすしょうしょうになってしまいう確率が高くなります。将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがポイントになります。骨量が増加するこの時期に、栄養バランスのとれた食事にプラスして、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウム推奨量 <small>すいしょうりょう</small>		
男性	年齢	女性
1000mg	12~14歳 <small>さい</small>	800mg
800mg	18~29歳 <small>さい</small>	650mg

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

骨貯金に最適な時期

骨量の変化



コツコツとらう

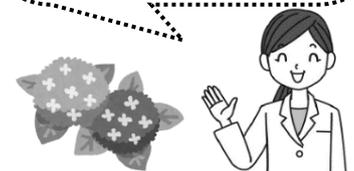
=骨貯金のポイント💡=

- ①骨代謝こつたいしゃ※には、いろいろな栄養素が必要です。栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ②カルシウムは丈夫な骨をつくるために大切な栄養素で、体内でつくり出すことができません。
下の表にもある、カルシウムを豊富に含む食品をとりましょう。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとりましょう。いわし、しいたけなどに多く含まれています。
- ④加工食品に含まれるリンは、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。
- ⑤適度に運動をして骨に刺激(負荷)をあたえましょう。

給食に登場するカルシウムを豊富に含む食品		
食品名	使用量	カルシウム量(mg)
牛乳	1本(200ml)	227
発酵乳	1本(70g)	91
あつあげ	給食1回分の使用量(45g)	109
ししゃも	2尾(約24g)	105
ちりめんじゃこ	給食1回分の使用量(6.5g)	34
小松菜	給食1回分の使用量(45g)	77
切り干し大根(乾)	給食1回分の使用量(4g)	20

※骨代謝とは？

骨が毎日少しずつ壊れて、また新しい骨がつくられることをいいます。成長期のみなさんは、成人に比べて骨の成長が活発で、3年ほどで全ての骨が生まれ変わります。



給食だけでなく、家庭でも意識してカルシウムをとるようにしましょう