

食育つうしん

6月

発行：大阪市立松虫中学校

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



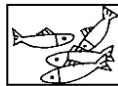
小松菜

1/4束(70g)
119 mg



ししゃも

3尾(30g)
99 mg



ミニフィッシュ

1袋(5g)
80 mg

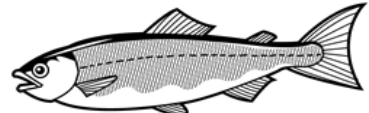
ビタミンDの多い食品



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。