

# 食育つうしん

平成29年6月24日発行  
No.7  
大阪市立住吉第一中学校

## 中学生の体力はどんどん向上します

体力テストの記録が、小学校の時よりも大幅にアップ！と大喜びのAさん。4月当初は朝ごはんを食べる体力がなく、めまいがひどい状態でした。しかし、運動会練習を乗り切り、部活を頑張り、今では朝ごはんも食べられるようになりました。自分の変化を実感したAさんは、自分に自信がもてたようです。人間の健全な発達・成長を支えるのが体力です。体力の向上が目覚ましい中学生時代！

## コンディションを整えましょう

来週水曜日から期末テストが始まります。試合前のアスリートは、いかに本番に実力が発揮できるか、自分の心と体と向き合います。みなさんも同じです。テストの準備と「早寝、早起き、朝ご飯」で、体調万全で集中してテストに取り組みしましょう。

## 8・9月給食

### 申込み、停止のお知らせ

8・9月給食の変更受付は、7月5日(水)～28日(金)です。お忘れなくようにお願いします。

毎日の活動

成長

Know Your Body

## —自分の体を知ろう— Part. 4

## 中学生の私の食事

子ども(思春期完了前)

大人



骨端線にある軟骨が骨を伸ばしている

成熟した大人の骨では骨端線は閉じている

骨端線(こつたんせん): 骨の中央部と端の間にある成長する軟骨部分

人間には急速に発達する時期が二度あり、一度目が生まれてから1歳まで、二度目が思春期で、その真っ只中に中学生がいることをお話ししました。(食育つうしんNo.5)

中学生の骨は、骨端線にある軟骨が骨を伸ばすので、身長が伸び続けます。(左の図) 一方、大人の骨は骨端線が閉じてこれ以上身長は伸びません。(右の図)

この大切な時期に、しっかりカルシウムをとることはもちろん、骨を丈夫にする※ビタミンDをとることと太陽を浴びること、さらには運動により骨に刺激を与えることが重要です。※ビタミンDについては、次回お話しします。

# 骨や歯をじょうぶにしよう!!

成人に比べて成長期のみなさんは、骨も成長が活発ですし、骨量を増加することができます。骨量を増やし、骨をじょうぶにしておくこと、将来骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

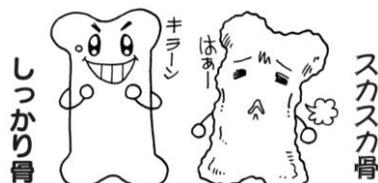
じょうぶな骨や歯にするために、日ごろから意識して、バランスのよい食事をし、カルシウムをしっかりとりましょう。

カルシウムの99%は骨と歯に蓄えられています。

## ●カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる成分になります。
- 血液の凝固に関係します。
- 筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。
- 神経を安定させ緊張や興奮をやわらげてくれます。

## ●将来なりたいのは、どっちの骨?



カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて、将来骨がスカスカになり、骨粗しょう症につながってしまいます。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。年をとってもじょうぶな骨や歯を保てるように、今からの貯蔵が大切です!

## ●カルシウムの推奨量

右の表からわかるように、カルシウムの推奨量は成人よりも多く、成長期のみなさんは、男性1000mg、女性800mgです。

今、しっかりとって欲しいです!!

\*\*\*カルシウムの推奨量\*\*\*

年齢	男性	女性
12歳～14歳	1000mg	800mg
18歳～29歳	800mg	650mg

☆2015 食事摂取基準より

## ●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)	227	海そう	ひじき(乾燥)	10g	100
	ヨーグルト	1個(108g)	151		野菜	小松菜(生)	1/4束(70g)
	チーズ	1切(20g)	126	水菜(生)		1/4束(50g)	105
豆腐	木綿豆腐	1/3丁(100g)	86	小魚等	ししゃも(生)	3尾(30g)	105
	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	142

☆いろいろな食品をバランスよくとって、しっかりカルシウムをとりましょう!