

食育つうしん

6月

発行：大阪市立 真住 中学校

じょうぶ 骨や歯を丈夫にしよう！

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をより成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、成長に必要な骨がつくられている時期です。骨をつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとるようにしましょう。

【成人より多くのカルシウムが必要です】

てのひら
【掌の手首の骨】



すいしょうりょう 1日あたりのカルシウム推奨量		
ねんれい 年齢	男性	女性
12~14さい	1000mg	800mg
18~29さい	800mg	650mg

厚生労働省 日本人食事摂取基準（2025年版）より

骨密度を上げるための3つのポイント

① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどの無機質とたんぱく質からできており、毎日少しずつ作り替えられています。1日3食必ず食べるようにし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



② カルシウムの摂取

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はできません。ですから特にカルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。



③ 適度な運動

丈夫な骨をつくるには、運動することで骨に刺激（負荷）をかけることも必要です。



＊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＊