

# 食育つうしん

6

月

発行：大阪市立我孫子中学校

## 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。

### ●カルシウムの働き

カルシウムの99%は骨と歯に蓄えられています。



- ・骨や歯をつくる成分になります。
- ・筋肉の収縮をスムーズにしてくれます。
- ・血液の凝固に関係します。
- ・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

\*\*\*カルシウムの推奨量\*\*\*

☆2015 食事摂取基準より

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

### ●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	野菜	海藻	ひじき(乾燥)	10g
	ヨーグルト	1個(108g)	151		小松菜(生)	1/4束(70g)	119
	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！