

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で、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

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で、女性800mg**です。今、しっかりとって欲しいです！！

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 (200 ml)	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)	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、しっかりとカルシウムをとりましょう！