

食育つうしん

6月

発行：大阪市立墨江丘中学校

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！

毎日の食生活でどのくらい**カルシウム**が取れているかをチェックしてみましょう！

カルシウム自己チェック表

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳をどのくらい飲みますか？	ほとんど 飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	点
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	点
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	点
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	点
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	点
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	点
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		点
8	シシャモ、丸干しいわしなど、骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど 食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	点
9	しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？	ほとんど 食べない	月 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類以上 毎日	点
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が 多い	きちんと 3食	点
合計							点

判定結果は保健室前廊下に掲示しています。
ご家庭でも、食事について話し合ってみましょう！



6月は「食育月間」です！

○●朝食アンケート●○

大阪市立大学大学院生活科学研究科の福村知恵先生から依頼を受けて、
今年度は**朝食アンケート**を実施します。
結果については、後日報告します！

実施期間：6/19(月)～6/23(金) の週で1日間

対 象：1年生



○●住吉区合同食育講座●○

生徒保健委員会では、昨年度に引き続き、住吉区役所の栄養士さんのご協力をいただいて、
住吉区にある他の中学校と合同で、食育講座を実施します。

実施日：7月14日(金) 住吉区役所にて

実施内容や当日の様子については、
来月の食育つうしんで、報告させていただきます！

