

食育つうしん

6月

発行：大阪市立平野中学校



じょうぶ

丈夫な骨をつくろう！



骨の強さは、「骨量」によって決まります。「骨量」は成長期に急激に増加し、20代でピークを迎え、それ以降少しずつ減少していきます。「骨量」が減少すると将来、骨がもろく折れやすくなってしまいう骨粗鬆症こつしょうしょうになってしまいう確率が高くなります。将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがポイントになります。骨量が増加するこの時期に、栄養バランスのとれた食事にプラスして、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

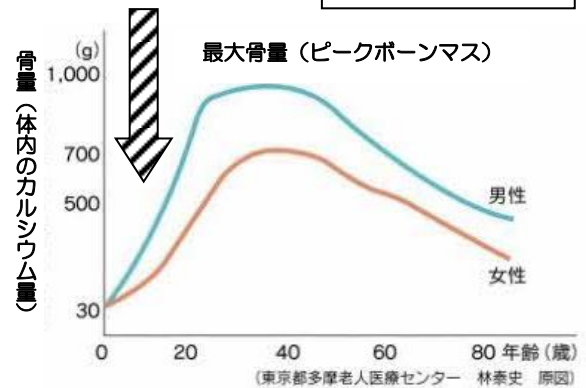
カルシウム推奨量

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

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

骨貯金に最適な時期

骨量の変化



コツコツとろう

=骨貯金のポイント💡=

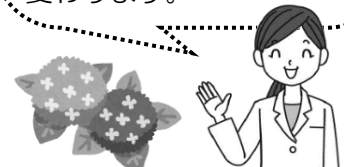
- ①骨代謝※には、いろいろな栄養素が必要です。栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ②カルシウムは丈夫な骨をつくるために大切な栄養素で、体内でつくり出すことができません。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとりましょう。いわし、しいたけなどに多く含まれています。
- ④加工食品に含まれるリンは、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。
- ⑤適度に運動をして骨に刺激(負荷)をあたえましょう。

給食で使用するカルシウムを豊富に含む食品の例

| 食品名 | 使用量 | カルシウム量(mg) |
|-----------|------------------|------------|
| 牛乳 | 1本(200ml) | 227 |
| 発酵乳 | 1本(70g) | 91 |
| あつあげ | 給食1回分の使用量(45.5g) | 109 |
| ししゃも | 2尾(約24g) | 105 |
| ちりめんじゃこ | 給食1回分の使用量(6.5g) | 34 |
| 小松菜 | 給食1回分の使用量(45g) | 77 |
| 切り干し大根(乾) | 給食1回分の使用量(4g) | 20 |

※骨代謝とは？

骨が毎日少しずつ壊れて、また新しい骨がつくられることをいいます。成長期のみなさんは、成人に比べて骨の成長が活発で、3年ほどで全ての骨が生まれ変わります。



＊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＊

給食で食を考えましょう!!

か 噛むことの大切さを知ろう!

みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか? よく噛んで食べることは、食べ物を味わって食べるだけでなく、全身を活性化させる重要な役割があります。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。特に大阪市では、「噛むこと」について目標を掲げています。この機会に「噛む」ことについて考えてみましょう。

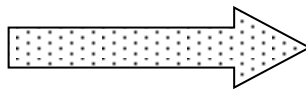
☆第3次大阪市食育推進計画の目標

「よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合」

低い!

現状値

44.8%



目標値

55%以上

☆大阪市健康局が実施した講座等の参加者アンケートの結果(令和2年実施)

「あなたは普段ゆっくりとよく噛んでいますか」の質問では、はい53%、いいえ43%、未回答4%という結果でした。よく噛んでいる人が、まだ多くないことがわかりました。

みなさんはよく噛んで食べていますか?

よく噛んで食べる人を増やすためには、どうすればよいのでしょうか?



①噛むことの効果を知る。噛むことの効果「ひみこの歯がい〜ぜ」について理解しましょう。

| | | | |
|---------------|--------------|----------------|------------|
| ㊦ 肥満防止になる | ㊧ 味覚が発達する | ㊨ 言葉の発音をはっきりする | ㊩ 脳が発達する |
| ㊫ 歯の病気予防につながる | ㊬ がんの予防につながる | ㊭ 胃腸の働きを促進する | ㊮ 全力で投球できる |

②噛みごたえのある食品を食べる。自然と噛む回数が増える。

- ・硬い食品…するめ、煮干し、ナッツ類
- ・食物繊維の多い食品…れんこん等の根菜類、海藻等
- ・弾力のある食品…きのこ、こんにゃく、いか、たこ等

③食べ方に気を付ける。

- ・飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ・よい姿勢で食べましょう。
- ・スマートフォンを見ながらなどの「ながら食べ」はやめましょう。



給食では「じゃこ豆」「ひじき豆」「筑前煮」「きんぴらごぼう」などの噛みごたえのある献立が多く登場しています。

食べる時間は限られていますが、準備を早くして食べる時間を確保するなど、噛むことを意識しましょう。目指せ、一口30回!!

④歯と口の健康を保つ。～食べ物を噛むためには健康な歯が必要です。歯周病に注意しましょう。～

- ・「食べたらかみぐ」を心がけましょう。みがくことができない時は、うがいをしましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。

☆☆☆6月は食育月間です。☆☆☆

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を養い、栄養バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。