

食育つうしん

6月

発行：大阪市立 中学校

骨や歯をじょうぶにしよう

骨は、みなさんの体（腕や足、歯）を支え、臓器を守るなど、たくさんの役割があります。

10代は、心身を鍛え、将来に向けて、健康への基礎をつくる大切な時期です。また、骨がもっとも盛んにつくられる10代は、一生の骨の健康を左右する時期でもあります。

骨量が増える今の時期に、じょうぶな骨をつくっておきましょう。



カルシウムの働き

私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99%は骨や歯に、残り1%が血液中にあり、骨をつくったり、筋肉の収縮に参与したり、血液の凝固を防いだり、免疫のしくみにも関係しています。

骨は毎日少しずつ生まれ変わっているため、食品からとるカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを溶かして利用します。こうして骨のカルシウム量が減って骨の密度が粗くなると、『骨粗しょう症』という病気になってしまいます。

じょうぶな骨をつくるには

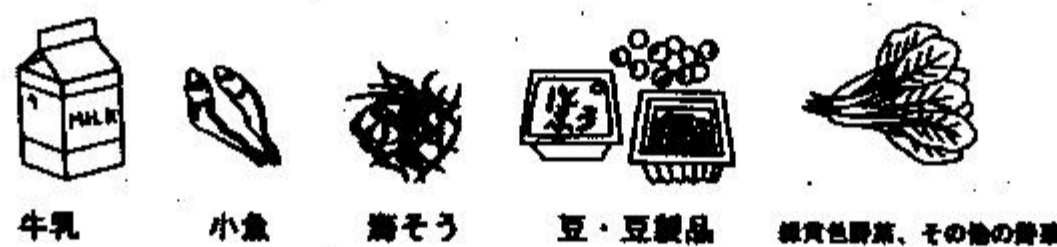
☆カルシウムが多い食品を摂りましょう

6つの基礎食品群のうち、カルシウムを多く含むのは2群の食品（牛乳・乳製品、小魚、海そう）や1群の豆・豆製品、3、4群の野菜です。食事摂取基準では中学生男子で1000mg、女子で800mgのカルシウムが必要とされています。カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。

しかし、カルシウムだけではじょうぶな骨はつくられません。骨の土台になる「たんぱく質」や「マグネシウム」「ビタミンD」などを含む食品をバランスよくとることが大切です。

6つの基礎食品群

牛乳1本
(200ml)で、
約227mgの
カルシウムがと
れますよ！



※マグネシウムは大豆製品、魚介類、海そう類等に多く含まれます。

※ビタミンDは鮭・さんまなどの魚類やしいたけなどのキノコ類に多く含まれます。

日光浴をすることで、体内でビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を高めます。

☆適度な運動をしましょう

体をしっかり動かすことで、
じょうぶな骨がつけられます。



☆じょうぶな睡眠をとりましょう

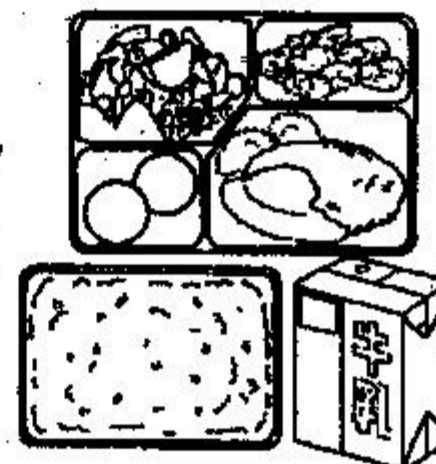
筋肉や骨は寝ているときに作られます。
夜ふかしせず、しっかり睡眠をとりましょう。



給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「他人煮、ちくわのてんぷら、オクラの炒めもの
きゅうりとじゃこの酢のもの、豆こんぶ、米飯、牛乳」より

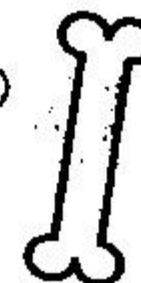


カルシウムを含むいろいろな食品を食べましょう

○カルシウムが多い食品とは・・・今月の献立より（6月26日実施）

6月の献立で、カルシウムが多い献立を見てみると

- ・牛乳・・・毎日1本ついていきます（1本で227mgのカルシウムがとれます）
- ・小魚・・・きゅうりとじゃこの酢のもの（ちりめんじゃこ5gで26mgのカルシウムがとれます）
- ・海そう・・・豆こんぶのこんぶ（1.2gで4mgのカルシウムがとれます）
- ・豆・豆製品・・・豆こんぶの大豆（4.5gで14mgのカルシウムがとれます）
- ・緑黄色野菜、その他の野菜・・・オクラの炒めもの、きゅうりとじゃこの酢のもの



6月26日の副食で119mgのカルシウムがとれます。牛乳とご飯のカルシウムを加えると351mgのカルシウムがとれています。給食は、毎日カルシウムをはじめ、バランスよく栄養がとれるように、献立がつけられています。すききらいせずに残さず食べましょう。

○いろいろな食品をバランスよく

「他人煮」は、たんぱく質を多く含む牛肉や卵、ビタミンDを豊富に含む干しいたけが入っている献立です。

骨をつくる栄養素はカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、マグネシウムなどがあります。また、カルシウムの吸収率を上げるものとして、魚やきのこなどに多く含まれているビタミンDがあります。

給食を参考にいろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

