



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成29年度  
第5号  
京都市教育委員会  
平成29年9月発行



10月8日は  
骨と関節の日

## コツコツ貯めよう カルシウム

**カルシウム**は人間の体内で最も多い無機質です。体内のカルシウムは約99%が骨や歯に存在しています。特に骨には、カルシウムを貯めておいたり、体を支えて内臓を保護したり、さまざまな働きがあります。残りの1%は血液や筋肉・細胞などに含まれていて、出血を止めたり筋肉をスムーズに動かしたりします。成長期にはたくさんのカルシウムが必要になるので、食事からしっかりとりましょう。



### いろいろな食べ物を組み合わせて食べましょう！

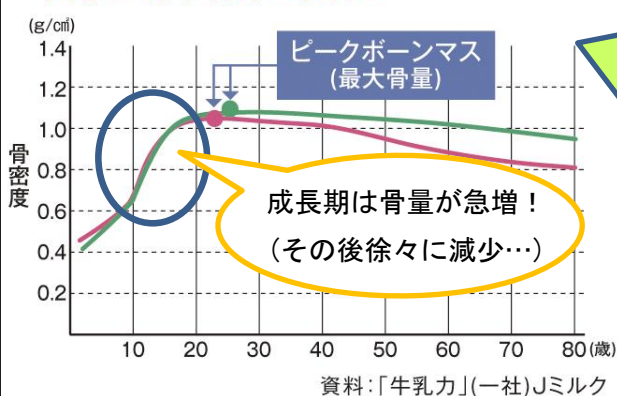
#### カルシウムの多い食品



#### カルシウムの吸収をよくするために…



#### 年齢と骨密度の変化



#### なぜ今「カルシウム」なの？

骨密度は骨にどれだけカルシウムを貯められているかを表していて、骨密度が高いほど骨が丈夫であるといわれます。骨内のカルシウム量(骨量またはボーンマスという)は、成長期の中に急増します。20代でピークを迎えてからそれ以上には増えなくなり、その後徐々に減少します。年齢を重ねても丈夫な骨でいるためには、成長期にカルシウムをしっかりとして、カルシウムをたくさん貯められるようにしておくことが大切です。

#### 食育クイズ



骨は毎日少しずつ、生まれ変わっています。  
全身の骨が新しい骨と入れ替わるにはどれだけかかるのでしょうか？

- ① 1ヶ月～3ヶ月
- ② 半年～1年
- ③ 2年～3年

答え ③ 2年～3年 骨は代謝を繰り返して、新しい骨と入れ替わり続けています。身長伸びが止まってもこの骨の代謝は年齢に関係なく繰り返されるので、常にカルシウムが必要です。