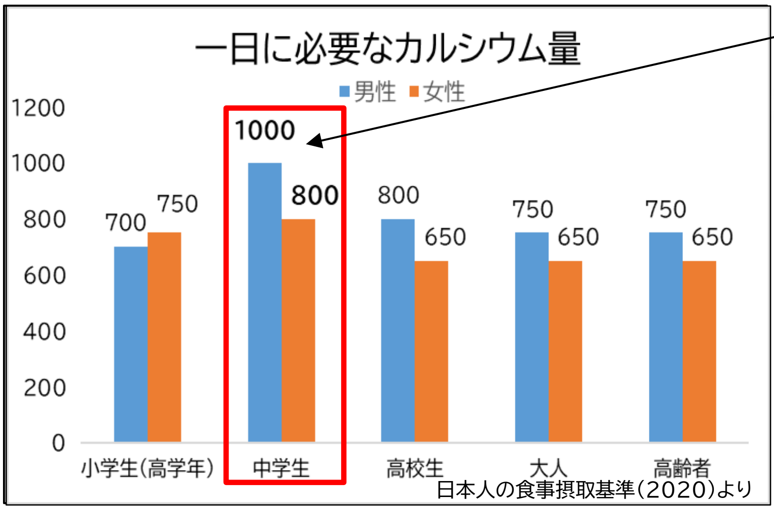
京（きょう）の食育通信～中学生の食生活～

参の巻：今でしょ，カルシウム！

令和２年12月　京都市教育委員会

中学生の今！
男女とも，一生涯を通してカルシウムが最も必要な時期です！



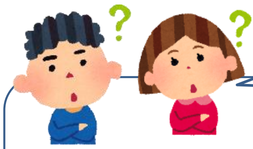
男子　1000mg，女子　800mg

しかし実際は・・

男子 668mg (66.8%)
女子 608mg (76%)
しかとれていない！
（平成30年国民栄養調査より）

京都市の中学生も，**生徒の約6割がカルシウム不足の傾向**です。

身長の伸びが大きい成長期のカルシウム不足は，骨折のリスクを高めます。



なぜ中学生の時期にカルシウムが必要なの？

① 骨の材料となるカルシウムの必要量が増える！

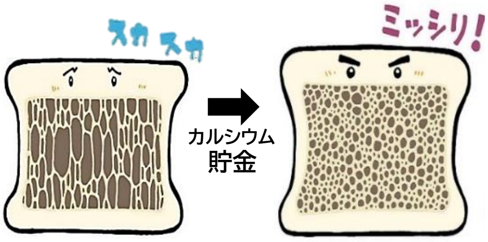
成長期は体をつくっている真っ最中です。それだけでなく，私たちの骨は，毎日少しずつ生まれ変わっている（骨の新陳代謝）ため，骨の材料となるカルシウムの必要量も多くなります。骨には体を支えるだけでなく，カルシウムを貯めておいたり，内臓を保護したり，さまざまな働きがあります。

② 生命を維持するために必要なカルシウム

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。
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，この 1%が，生命を維持する大切な役割を担っています。

③ 今しかできない「カルシウム貯金」！

成長期は，骨の中に一番多くカルシウムを貯めることができる（カルシウム貯金）ため，丈夫な骨を作る基礎となる大事な時期です。
また，骨内のカルシウム量（骨量）は，20 歳代でピークを迎えた後は，徐々に減少していきます。成長期の今こそ，カルシウム貯金が大切なため，食事からしっかりとりましょう。



イラスト引用「Open Doctors」

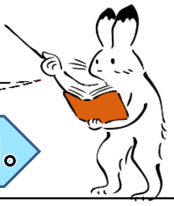
丈夫な骨づくりのためには・・・

運動によって骨に刺激が与えられると，より丈夫な骨が作られます。また，骨は主に夜寝ている間につくられます。骨を丈夫にするためには，いろいろな食品を組み合わせた**バランスのとれた食事はもちろん，適度な運動や十分な睡眠も必要です。**

なぜ給食に牛乳がついているの？

カルシウムだけでなくビタミン Aやビタミン B_2 など，成長期に必要な栄養素密度の高い食品だからです。給食の利用に関わらず，牛乳が飲めない人は，大豆製品や小魚，小松菜などの青菜を意識して取り入れましょう。

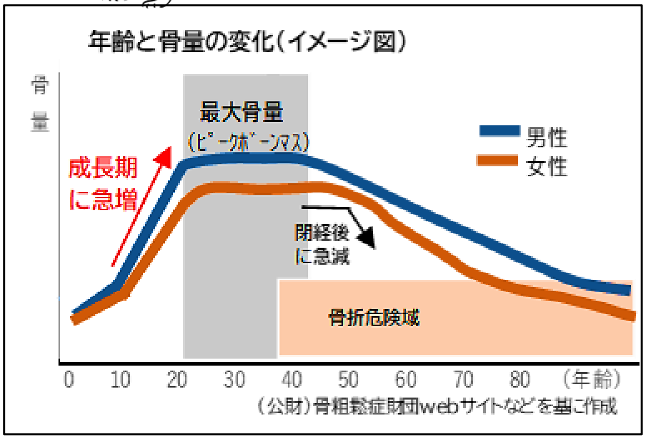
保護者の方へ



全国的にも，京都市でも，カルシウムは不足傾向。

- 京都市の食生活実態調査（令和元年度）で，**生徒の約６割がカルシウム不足の傾向にある**ということがわかりました。
- 骨内のカルシウム量（骨量）は，10 歳代の成長期に急増し，20 歳代に最大骨量（ピークボーンマス）を迎えます。（右図）
- 最大骨量がどれだけあるかで，一生の骨の質が決まるため，**10 歳代でのカルシウム貯金が大切**です。
- また，**高齢者（65 歳以上）の５人に１人が**，骨折・転倒・関節状態の悪化など**骨に関わることが原因で要介護となっている**（令和２年度版高齢社会白書）現状です。

・ご家庭で積極的なカルシウム摂取に取り組んでください。



組み合わせて食べて，吸収率 up！

カルシウムといえば牛乳・乳製品や小魚などのイメージが強いと思いますが，大豆・大豆製品，小松菜などの葉物野菜や切干大根，海藻類などにも多く含まれています。**好き嫌いをなくすこと**や，牛乳や小魚などだけでなく**様々な食材からカルシウムをとる習慣**を身に付けたいですね。

カルシウムを多く含む食品

中学生の1日に必要なカルシウム量を意識して組み合わせましょう！
（男子 1000mg，女子 800mg）

- 牛乳１本（200ml） 226mg
- 小松菜（70g） 120mg
- 厚揚げ（50g） 130mg
- 切干大根（6g） 30mg
- ひじき（4g） 40mg
- ししゃも２尾 129mg

プラスワンポイント！

カルシウムのはたらきを助ける

- たんぱく質
- ビタミンＤ
- ビタミンＫ

CHECK!

「リン」摂りすぎていませんか？

インスタント食品や加工食品には，添加物としてリンが含まれています。**リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げる原因になると言われています。**普段の食事や間食の内容を振り返ってみましょう。

給食ではカルシウムがとれるように，毎日の牛乳だけでなく，様々な食品を組み合わせて献立を工夫しています。
１月 14 日（木）には，切干大根を使った新メニューも登場します。ぜひご家庭でも給食を参考にしてください。

つくってみよう！ カルシウム up の組合せ「給食レシピ」

小松菜と油揚げのガーリックいため

＜材料（４人分）＞

- 小松菜――――――１束（250g）
- 油揚げ――――――1/2 枚（50g）
- にんにく―――――1/2 片
- 油――――――――小さじ１
- うすくちしょうゆ――小さじ１
- 食塩―――――――ひとつまみ
- こしょう―――――少々

＜作り方＞

① 小松菜は３㎝程の長さに切り，さっとゆでておく。油揚げは油抜きをして短冊切りに，にんにくはみじん切りにする。
② フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ，香りがでたら，小松菜を炒める。
③ ②に油揚げを加えてさらに炒め，塩・こしょう・しょうゆで味付けをして仕上げる。

カルシウムは加熱しても栄養価がほとんど変わらないのが特徴です。
小松菜は茎⇒葉の順番に生のまま加えて炒めても OK! より食感が楽しめますよ。

食生活実態調査の結果などはこちら

「京の食育通信」バックナンバーはこちら

次回は冬の食生活の話！