

京の食育通信～中学生の食生活～

伍の巻：一生涯の体をつくる、今こそ「貯骨」！



SDGsの目標と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

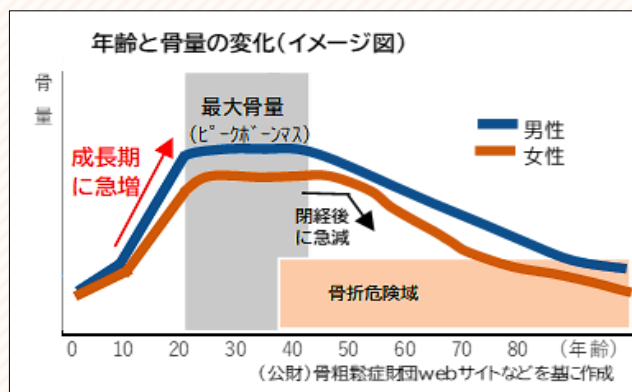


SDGs未来都市
京都

令和5年10月 京都市教育委員会

中学生は、成長期真っただ中！成長期は骨をつくるはたらきが活発になると同時に、骨にたくさんのカルシウムを貯められる時期でもあります。骨にカルシウムを貯められるのは、20歳過ぎまでで、それ以上には増えなくなり、その後徐々に減少します(右図参照)。

骨の成長期でもある中学生の時期に、毎日の食事からカルシウムをしっかりとり、たくさんカルシウムを貯められるようにする(最大骨量を上げる)ことが、年齢を重ねても丈夫な骨でいるためのポイントです。



1日に必要なカルシウムってどれくらい？

中学生は、1日に男子 1000mg、女子 800mg 必要(日本人の食事摂取基準(2020)より)です。実は大人より多く必要なだけでなく、一生のうちで一番多く必要な時期なのです！しかし、カルシウムは全国的にも不足しがちな栄養素で、京都市の生徒の約6割がカルシウム不足の傾向にある(令和元年度 食生活実態調査)こともわかっています。

カルシウム不足が続くと…？

カルシウムは、体内で約99%が骨や歯の材料として、残りの約1%が血液などに存在して神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固を促したり、この骨や歯以外の1%が生命を維持する大切な役割を担っています。そのため、血中のカルシウムの量は常に一定に保たれるようになっています。

カルシウムの
摂取量が
不足すると…



血中のカルシウムを補うために、
骨に貯めていたカルシウムが
体内に送り出される。



骨の中のカルシウムが
少なくなる。



カルシウム
もっともっと
摂ってよ～

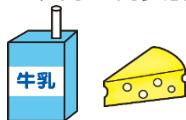
骨が弱くなって、ケガや
骨折などのリスクが
高くなる。



カルシウムが必要なのはわかったけれど…
どうやってカルシウムを摂ったら良いのかな？

カルシウムは、いろいろな食品からとることができます！

牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



海藻類



野菜類



小魚類



など…

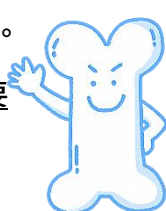


給食では、1日に必要な半分の量(450mg)以上のカルシウムが摂れるように、
毎日の牛乳だけでなく、いろいろな食品を組み合わせていますよ。参考にしてみましょう。

丈夫な骨をつくるために…運動・休養も大事！

運動によって骨に刺激が与えられると、より丈夫な骨がつくられます。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、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。

将来の自分のために、今からコツコツ「貯骨」をしていきましょう！





保護者の方へ

カルシウムが必要なのは、成長期だけではありません。骨や歯の材料となっているのはもちろんですが、筋肉の収縮、脳や神経への情報伝達、血液の凝固など、生命を維持する大切な役割を担っていて、大人になってからもカルシウムを摂る必要があります。

しかし、20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていない(厚生労働省 スマートライフプロジェクトより)など、普段の食事では摂りにくい栄養素でもあり、どの年代も慢性的に不足しています。カルシウムは、欠かすことのできない栄養素です。子どもたちと一緒に、日々の食事から摂ることを意識してみてください。



やっぱり牛乳？
そのまま飲むのはちょっと苦手なのよね・・・

牛乳は、コップ1杯で1日に必要なカルシウムの1/4量を補うことができるし、やっぱり手軽だけど・・・「飲む」だけでなく、「食べる」のはどうですか？



牛乳

シチューやスープ、
グラタンやパスタにも
おすすめ！



スキムミルク(脱脂粉乳)も便利です！
大さじ3杯で牛乳コップ1杯分ほどの
カルシウムを摂ることができます。
溶けやすいので料理にさっと加える、
コーヒーや紅茶に入れてホッとひと息・・・
常温で保管できるのも利点ですね。

ヨーグルト



好きな果物やシリアルにプラス！
料理にも！豚肉や鶏肉等の
下味に使うとやわらかく
仕上がりますよ！



チーズ



トーストにさっと乗せる、
そのまま食べる、
サラダのトッピングに・・・
手軽に使いやすい！



もちろん、牛乳・乳製品だけでなく、他の食品も！組み合わせて食べるのが大事ですよ！

大豆・大豆製品、小魚類、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。いろいろな食品を組み合わせ、カルシウムを摂る習慣を身に付けたいですね。また、カルシウムとともに骨の材料となるたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD・ビタミンKなど、カルシウムのはたらきを助ける栄養素も一緒に摂るとより効果的！



たんぱく質



ビタミンD



ビタミンK



特に意識したい！ビタミンD・ビタミンK

ビタミンD は日光にあたることによって皮膚で合成されますが、紫外線ダメージを懸念したり、屋内で過ごすことが増えたり、多くの人が不足傾向にあります。食事で積極的に摂りたいですね。

鮭や鰯などの魚介類やきのこ類に多く含まれます。また、カルシウムの吸収を助けるだけでなく、免疫機能アップにも効果が期待されています。

ビタミンK はカルシウムの吸収を助けるだけでなく、カルシウムが溶け出すのを抑え、骨の破壊を防ぎます。骨密度が高くても、ビタミンKが不足していると、骨折のリスクが高くなるといわれています。

海藻類や納豆、緑黄色野菜などに多く含まれます。ビタミンDと同じく脂溶性ビタミンなので、いため肉などで油と一緒に摂ることでより吸収率アップ！



給食レシピ集では、カルシウム+たんぱく質・ビタミンKで栄養効率アップ♪な「ひじきそぼろ丼の具」や「小松菜と油揚げのガーリックいため」など、ビタミンDの豊富な魚やきのこを使ったレシピを掲載しています！ぜひ作ってみてくださいね☆

一緒につくろう！
給食レシピ集
Check！



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

