



今がカルシウムの貯め時！

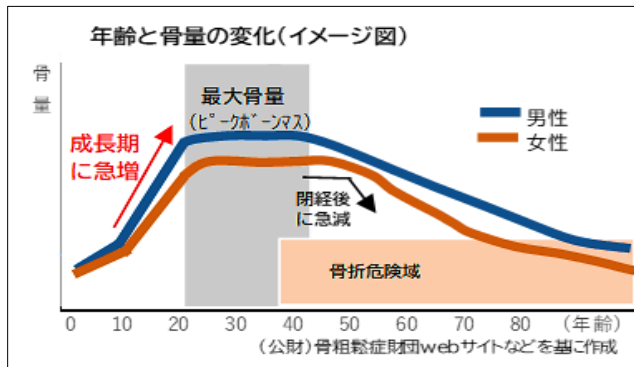
日々の食事が今の体をつくることはもちろんですが、大人になったときの体にも大きく影響します。たとえば、丈夫な骨を作るためには、下図の通り、中学生(10代)のうちに骨に含まれるカルシウムの量(骨量)を多くすることが大切です。



よく疲労骨折を起こしてしまう。
これってカルシウムが足りていないのかな…

少し転んだだけなのに
骨にヒビが入ってしまった…

中学生になってから牛乳を飲まなくなったな…



カルシウム、足りている…？

石井光一, 上西一弘他 Osteoporosis Japan2005;13:497-502 より

CHECK!

カルシウム セルフチェック！

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
牛乳を毎日飲みますか？ (目安:コップ1杯/給食の牛乳1本分)	ほとんど 飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
ヨーグルトをよく食べますか？ (目安:小1カップ(80～100g))	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
チーズなどの乳製品をよく食べますか？ (目安:6Pチーズ1個, スライスチーズ1枚)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	毎日 2種類 以上	
大豆・納豆など豆製品をよく食べますか？ (目安:煮豆 小鉢1杯, 納豆1パック)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	毎日 2種類 以上	
豆腐・油揚げ・厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？ (目安:豆腐 1/4丁, 豆乳コップ1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	毎日 2種類 以上	
ほうれん草・大根葉・小松菜・チンゲン菜など 青菜をよく食べますか？(目安:お浸し 小鉢1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	毎日 2種類 以上	
海藻類をよく食べますか？ (目安:ひじきの煮物 小鉢1杯)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		
ししゃも・丸干しいわしなど、骨ごと食べられる 魚を食べますか？(目安:ししゃも 3～4尾)	ほとんど 食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
しらす干し・干しエビなど小魚類を食べますか？ (目安:ちりめんじゃこ 大さじ3)	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	毎日 2種類 以上	
朝食・昼食・夕食 1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		1日 2～3食	毎日 きちんと 1日3食	
合計点数						

20点以上 >>>

良い 1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。

16～19点 >>>

少し足りない 1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。

11～15点 >>>

足りない 1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。

8～10点 >>>

かなり足りない 必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。

0～7点 >>>

まったく足りない カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

お弁当、食卓にプラス 1 品！

給食レシピも参考に！
レシピ集も
Check！



カルシウムを多く含む食品

海藻類



ひじきの煮物
1 杯 30mg

緑黄色野菜



小松菜の煮びたし
1 杯 110mg

大豆・大豆製品



納豆 1 パック
45 mg



厚揚げ(50g)
130mg

乳製品



牛乳 (200ml)
227 mg



ヨーグルト 1 カップ
120mg



カルシウムがこんなに必要なら、サプリメントで摂取するほうが手軽でいいんじゃないの…？

カルシウムをとることだけでなく、カルシウムをどれだけ体内に吸収できるかが大切！

食事を摂取すると、消化液が十分に分泌されるので、サプリメントでカルシウムを補給した場合よりも体内への吸収率が高いことが知られています。



カルシウムの吸収をサポート！

ビタミン D を多く含む食品も一緒に！



きのこ類



切干大根



魚類



卵

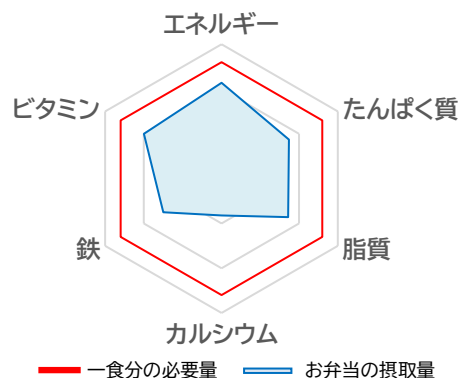
ビタミン D は、カルシウムの吸収を促進させる栄養素です。日光を浴びると体内で合成することもできますが、不足しないように食べ物から意識してとるようにしましょう。

運動も骨を強くする！



骨は、物理的な刺激を受けることで強さを保つことができます。特に、ジョギングやジャンプをする競技など体重のかかる身体活動は骨の健康に効果的です。

このお弁当は足りている…？ 不足しやすいカルシウム



このお弁当を栄養価計算してみると、特にカルシウムが一食に必要な栄養量に対して不足していることが分かりました。野菜をとり入れ、色どりがあるお弁当でも、カルシウムは不足しています。

カルシウムをしっかり摂取するためには、普段の食事でもカルシウムを多く含む食品を少しずつとり入れる必要があります。

「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



中学校給食
献立表も参考に！

