



中学校給食の  
栄養士より

# けんしよく 健食ニュース

平成30年度  
第5号  
京都市教育委員会  
平成30年9月発行



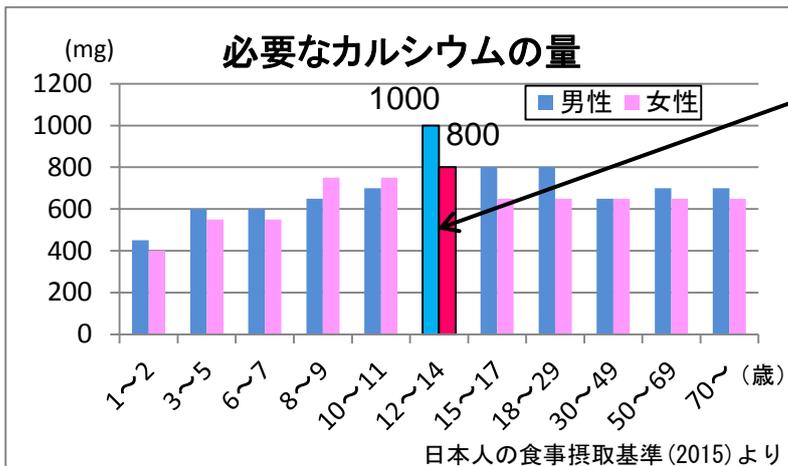
10月8日は  
骨と関節の日

## なぜ成長期にカルシウムが大切なの？



骨は毎日少しずつ生まれ変わっています。それに加えて成長期は体が大きくなる途中なので、骨の材料になるカルシウムの必要量が多くなります。また、成長期は骨の中にカルシウムを一番多く貯めることができるので、丈夫な骨をつくるため大事な時期です。

成長期の今こそカルシウムをしっかりとり、丈夫な骨をつくっていきましょう。



**男女とも今が一番  
カルシウムが必要な時期！**

しかし...  
実際は  
**男子 508mg (約 51%)**  
**女子 426mg (約 53%)**  
しかとれていない...  
(平成28年国民栄養調査より)

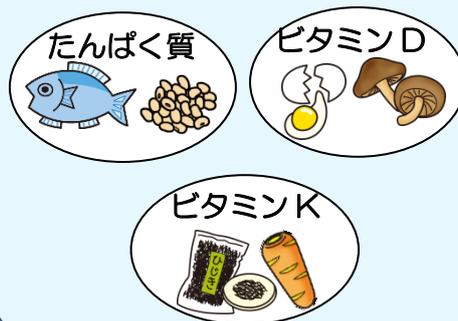


## カルシウムを上手にとるためのポイント！

**カルシウムの多い食品を  
しっかり食べよう！**



**カルシウムのはたらきを助ける  
食品を組み合わせよう！**



**加工食品やインスタント食品の  
食べすぎに注意！**



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不足を引き起こす原因になると言われています。

## 食育クイズ

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」は、食品からとるだけでなく、わたしたちの体の中ですることできます。何をすると良いのでしょうか？

- ① 入浴する
- ② 昼寝をする
- ③ 日光に当たる

**答え ③ 日光に当たる** ほとんどのビタミンは人間の体内でつくることができませんが、ビタミンDは日光(紫外線)に当たることで体内でつくることができます。紫外線の浴びすぎはシミやしわ、皮膚がんの原因となることから、極度に紫外線を避ける傾向が見受けられますが、適度に日光に当たることも大切です。