

食

しょく

は人を良くする

北中学校 食育だより

No.27

2020.2.4

発行 栄養教諭 金森

強い骨を作るのは今

私たちの体を構成する骨は、主にたんぱく質、カルシウム、マグネシウムなどからできています。

建物に例えると、鉄筋がたんぱく質の一種であるコラーゲン繊維で、その周りをコンクリートのようにしっかりと固めているのがカルシウムです。

骨では古くなった組織を壊す細胞と新しい骨を作る細胞が同時に働き、常に骨を作り替えています。

ところが、食事でのカルシウムやたんぱく質の摂取不足、運動不足などによって骨の形成が進まないと、骨の内部がスカスカになり、その結果骨折しやすくなったり、神経痛や慢性の腰痛などの原因になりやすくなったりします。



強い骨を作るための栄養素

カルシウム たんぱく質
ビタミンD ビタミンK

左のイラストのように、乳製品、大豆、魚、肉、緑黄色野菜、きのこ、納豆などいろいろな食品を好き嫌いせずに食べるようにすることが大切です。

裏面もあります

ダイエットは骨の成長に悪影響



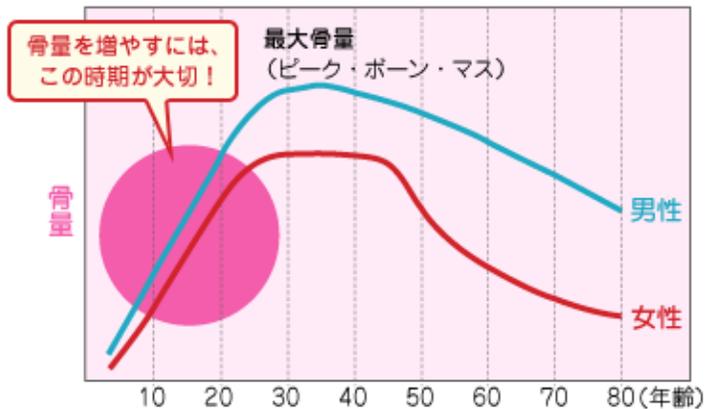
中学生の期間は、カルシウムを骨にたくさん蓄えることができるベストな時期です。

この時期に食べないダイエットをすると、必要な栄養素が不足して、骨の量が十分に増えなくなってしまいます。**骨の量(骨密度や骨量)を高められるのは 20 歳ごろまで**で、それ以降は加齢とともに徐々に減っていきます(下のグラフ参照)。特に女性は閉経の後、ホルモンの変化により急激に減少します。

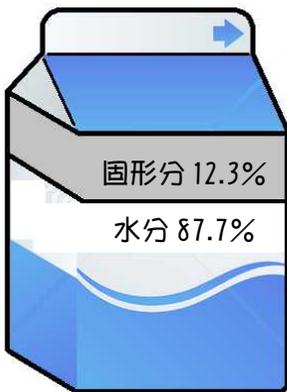
骨の量が減ると、骨がもろくなって骨折の危険性が高まり、日常生活に影響がでてしまいます。

成長期の今、丈夫な骨を作っておくことが、今だけでなく将来の人生にも影響するのです。

加齢による骨量の変化



牛乳の栄養成分



固形分 12.3%

水分 87.7%

乳脂肪分 3.8%

無脂乳固形分 8.5%

たんぱく質
炭水化物
ビタミン類
ミネラル

牛乳は約 87.7%が水分で、残りの約 12.3%が固形分です。

固形分は、乳脂肪と無脂乳固形分に分かれ、無脂乳固形分の中にたんぱく質、炭水化物、ビタミン類、ミネラルが含まれています。

**200ml の牛乳の中に
226 ミリグラムのカルシウム
(中学生の 1 日に必要な量の約 1/4)
が含まれています。**