

食は人を良くする

2021.6
北中学校 食育だより
発行 学養教諭 加藤

カルシウムをしっかりとって 丈夫な骨をつくらう！

カルシウムは無機質という栄養素の一つで、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないものです。

カルシウムは成長期のみなさんには特に大切な栄養素です。

骨は体とともに成長します。骨の中はカルシウムを含んだ繊維がびっしり張りめぐらされています。これが丈夫な骨です。骨の中のカルシウム量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると、骨の中がスカスカになり、「骨粗鬆症」などを引き起こしやすくなります。20歳を過ぎてから骨量を増やすのは難しいので、骨の成長期である10代のうちにしっかりとカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム(骨)貯金」をしておきましょう。

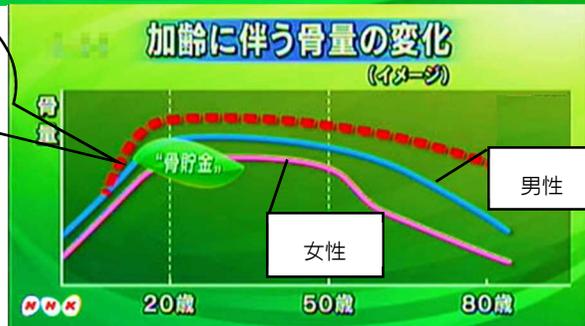
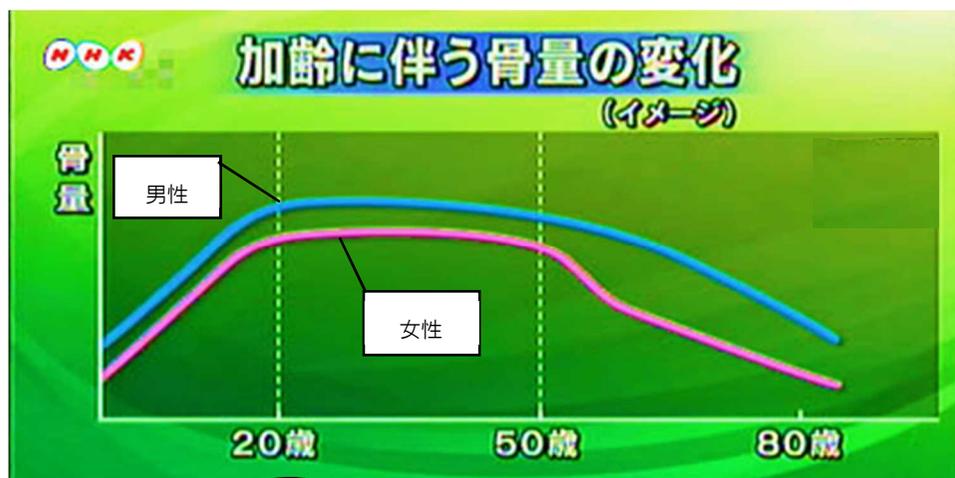
骨の内部(スケッチ)



正常な骨



骨密度の低下した骨



骨貯金をすると

骨は常に入れ替わっています



古くなった骨を壊す細胞と新しい骨をつくる細胞のはたらきで、骨は常に入れ替わっています。

成長期のダイエットは、骨の成長に悪影響



成長期はカルシウムを骨に蓄えることができるベストな時期です。将来の自分の健康のためにもしっかりと食べましょう。

カルシウム・たんぱく質をしっかりとろう

骨の原料となるカルシウムやたんぱく質をきちんととりましょう。野菜・果物・きのこ・魚・納豆などに含まれるビタミン類も骨の成長にとって大切です。



朝ごはんはでカルシウム

- 【材料】
- 食パン 1枚
 - ピザ用チーズ 25g
 - しらすぼし 20g
 - かつお節 適量
 - バター またはマーガリン 適量

しらすチーズおかつトースト

- 【作り方】
- ①食パンにバターまたはマーガリンをぬる。
 - ②しらすぼし・かつおぼし・ピザ用チーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



牛乳・ヨーグルトなどをいっしょにとるとさらにカルシウムアップ↑↑