

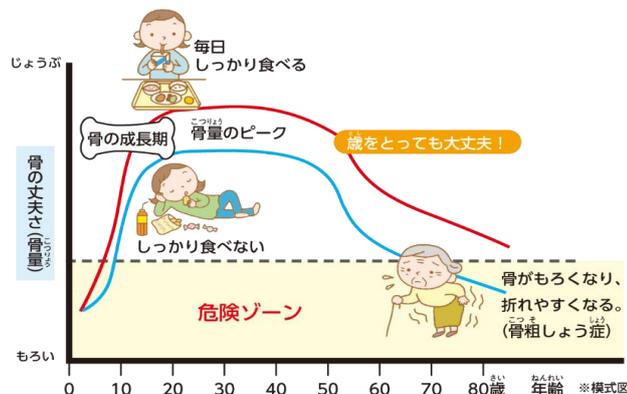
カルシウムをとって「貯骨」をしよう

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル(無機質)で、そのうち約 99%は骨や歯などに存在しています。残りの約 1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。

骨や歯をつくるほか、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するはたらきもあります。

カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、年を取るにつれて減ってしまいます。ですので、10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。



牛乳はカルシウムの宝庫?

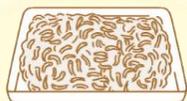


給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。

カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

12~14歳の方が1日に必要なカルシウムの摂取量は、**男子 1000mg、女子 800mg**です。給食に出る牛乳 200mLにはカルシウムが約 220mg 含まれており、1日の必要量の約 1/4 が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？他の食品で同じ量の 220mg のカルシウムをとると下のようになります。

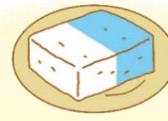
牛乳 1 本分のカルシウム(220mg)と同じカルシウム量をとろうと思ったら・・・



しらす干し 105g
約 1.5 カップ



ほうれん草 (生) 410g
2 把くらい



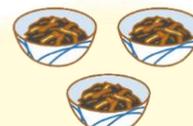
木綿豆腐 (183g)
約 1/2 丁



納豆 244g
5 パック (1 パック約 45g) ほど



わかさぎ 50g
6 匹ほど



乾燥ひじき (16g)
ひじきの煮物 約 3 杯分

日本人はカルシウムの摂取量が低いといわれています。給食のない休日は、さらにカルシウムの摂取量が減っています。カルシウムは牛乳・乳製品だけでなくさまざまな食材(小魚・大豆製品・海藻・野菜など)に含まれています。好き嫌いせず、何でも食べることは大切です。健康な体づくりに向けて、今から「貯骨(ちょこつ)」をしていきましょう!!

