

School Lunch News

MAY・2023

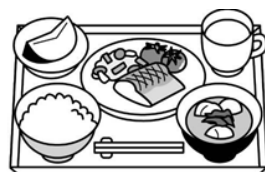
こつこつ貯めよう 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。



栄養バランスのとれた食事

食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収・骨への沈着を助けるビタミンD、ビタミンKと一緒に取るのも効果的です。



適度な運動

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



カルシウムって おとなより多く必要なの？



カルシウム 推奨量 (男)	年 齢	カルシウム 推奨量 (女)
600mg	6～7 歳	550mg
650mg	8～9 歳	750mg
700mg	10～11 歳	750mg
1000mg	12～14 歳	800mg
800mg	15～17 歳	650mg
800mg	18～29 歳	650mg
750mg	30～49 歳	650mg

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(厚生労働省)

カルシウム・ビタミンをしっかり取る

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

