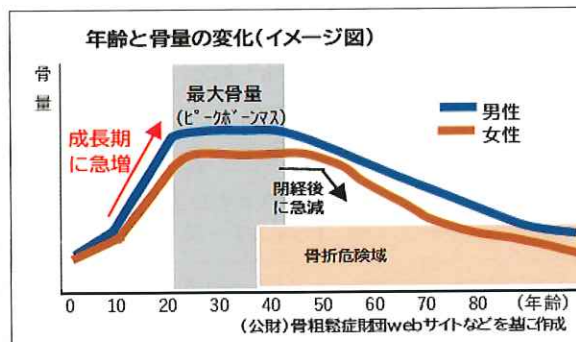




### 骨量急増中！今こそコツコツ，カルシウム貯金！

カルシウムは体内で毎日使われ、欠かすことのできない栄養素のひとつです。特に、成長期は大人よりも多く必要で、一生を通して一番カルシウムが必要な時期です。これは、骨を作る働きが活発になり、骨量(骨内のカルシウム量)が急増するためです。大人になってからはあまり増やせません。中学生の時期にしっかりカルシウムを蓄えておくことが、年齢を重ねても骨を丈夫に保つためのポイントです。そして、丈夫な骨づくりにはバランスの取れた食生活、適度な運動、十分な睡眠が必要です！



### カルシウムの推奨量と実際の摂取量



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」及び「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

しかし、実際には、必要なカルシウム量に対して十分にとれていないという調査結果があります(左図参照)。男女平均では、毎日、給食の牛乳1本分(200ml: 227mg)以上のカルシウムが不足しているということになります。

また、食生活実態調査(令和元年度)から、京都市の生徒の約6割がカルシウム不足の傾向にあることもわかっています。

### 積極的に食べたい！カルシウムが多く含まれる食材

( )内は1回に食べる目安量、数字(mg)は標準的なカルシウム量です。



どれか1種類だけでカルシウムをとるのではなく、バランスよくいろいろな食材からとるのが大切です！  
給食では、1日に必要なカルシウム量の50%(450mg)をとれるよう、牛乳だけでなく、いろいろな食材を組み合わせています。

さらに！



### 名コンビ！ カルシウムとビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収をサポート！  
秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に多く含まれています。日光を浴びると体内で合成することもできますが、不足しないように食べ物から意識してとるようにしましょう。



- ・家庭科の教科書の「食品成分表」で、どんな食材に多く含まれているか調べてみよう！
- ・中学校給食予約システムで、毎日の献立とそのカルシウム量を調べてみよう！



こんな人は  
要注意！

- ☐ スナック菓子をよく食べる
- ☐ インスタント食品をよく食べる
- ☐ ハム・ソーセージなどの加工品をよく食べる
- ☐ コーヒーや紅茶などをよく飲む
- ☐ 運動量が多い

もっと詳しく！  
カルシウムセルフチェックは裏面へ



### ⚠ とっている…「つもり」になっていませんか？

「栄養バランスや食べるものには気をつけているから」「毎日牛乳飲んでるし…」と、いう人も、右のチェックにひとつでも当てはまる場合は要注意！これらは、せっかくとったカルシウムを体の外に出してしまったり、カルシウムの吸収をさまたげたりする原因になります。また、運動量が多いと汗からもカルシウムは失われますので、とっているつもりでも不足しやすくなります。



## 保護者の方へ

これから一緒に取り組むことを考えてみましょう！



足りている？不足？  
あなたはどっち？

## カルシウムセルフチェック！

石井光一, 上西一弘他 Osteoporosis Japan2005;13:497-502 より

|                                                        | 0 点          | 0.5 点        | 1 点        | 2 点          | 4 点                   | 生徒 | 保護者 |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|-----------------------|----|-----|
| 牛乳を毎日飲みますか？<br>(目安: コップ 1 杯/給食の牛乳 1 本分)                | ほとんど<br>飲まない | 月<br>1~2 回   | 週<br>1~2 回 | 週<br>3~4 回   | ほとんど<br>毎日            |    |     |
| ヨーグルトをよく食べますか？<br>(目安: 小 1 カップ(80~100g))               | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | ほとんど<br>毎日 2 個        |    |     |
| チーズなどの乳製品をよく食べますか？<br>(目安: 6P チーズ 1 個, スライスチーズ 1 枚)    | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | 毎日<br>2 種類<br>以上      |    |     |
| 大豆・納豆など豆製品をよく食べますか？<br>(目安: 煮豆 小鉢 1 杯, 納豆 1 パック)       | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | 毎日<br>2 種類<br>以上      |    |     |
| 豆腐・油揚げ・厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？<br>(目安: 豆腐 1/4 丁, 豆乳コップ 1 杯) | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | 毎日<br>2 種類<br>以上      |    |     |
| ほうれん草・大根葉・小松菜・チンゲン菜など<br>青菜をよく食べますか？(目安: お浸し 小鉢 1 杯)   | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | 毎日<br>2 種類<br>以上      |    |     |
| 海藻類をよく食べますか？<br>(目安: ひじきの煮物 小鉢 1 杯)                    | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   |                       |    |     |
| ししゃも・丸干しいわしなど、骨ごと食べられる<br>魚を食べますか？(目安: ししゃも 3~4 尾)     | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>1~2 回 | 週<br>3~4 回   | ほとんど<br>毎日            |    |     |
| しらす干し・干しエビなど小魚類を食べますか？<br>(目安: ちりめんじゃこ 大さじ 3)          | ほとんど<br>食べない | 月<br>1~2 回   | 週<br>3~4 回 | ほとんど<br>毎日   | 毎日<br>2 種類<br>以上      |    |     |
| 朝食・昼食・夕食<br>1 日に 3 食を食べますか？                            |              | 1 日<br>1~2 食 |            | 1 日<br>2~3 食 | 毎日<br>きちんと<br>1 日 3 食 |    |     |

|             |          |                                                                                |
|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 20 点以上 >>>  | 良い       | 1 日に必要な 800mg 以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。                                  |
| 16~19 点 >>> | 少し足りない   | 1 日に必要な 800mg に少し足りません。20 点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。                             |
| 11~15 点 >>> | 足りない     | 1 日に 600mg しかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと 5~10 点増やして 20 点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。 |
| 7~10 点 >>>  | かなり足りない  | 必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の 2 倍とるようにしましょう。                                |
| 0~7 点 >>>   | まったく足りない | カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。                      |



成長期は女子で 20 点(800mg)以上、男子で 25 点(1000mg)以上とれるといいですね。生涯にわたって健康に過ごすために、食事からカルシウムをとる習慣を身につけましょう。



## 常備菜におすすめ！便利で簡単『給食レシピ』

### 黒豆の五目煮

<材料(4 人分)>

- ・黒豆(蒸し)・・・1 袋(100g)
- ・鶏もも肉・・・50g
- ・ちくわ・・・50g
- ・人参・・・1/2 本(約 60g)
- ・板こんにゃく・・・50g
- ・三温糖・・・大さじ 2
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ 1
- ・本みりん・・・小さじ 1
- ・水・・・1・1/2 カップ

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大、ちくわは半月切り、人参・板こんにゃくは小さめの角切りにする。
- ② 板こんにゃくは下茹でしておく。
- ③ 水、三温糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、鶏肉を煮る。
- ④ 肉の色が変われば、人参、ちくわ、板こんにゃく、黒豆を加えてさらに煮含める。

★味を見て薄いようであれば、しょうゆ・三温糖を大さじ 1/2 程度足しても OK！

カルシウム補給に、豆はいかが？  
蒸し豆を使えば、材料を入れて  
コトコト煮て出来上がり！さらに、  
豆製品は不足しがちな鉄の補給に  
もなりますよ！三温糖は上白糖で  
も OK です。鶏肉やちくわのうま味  
も一緒に味わえるおかずです。



いろいろな食材を  
使おう！食べよう！  
給食レシピ集を

Check！



令和 3 年 夏発行  
食生活実態調査の  
リーフレットも合わせて、  
家庭での食育にぜひ  
ご活用ください！



「京の食育通信」  
バックナンバー

