



参の巻：今でしょ，カルシウム！

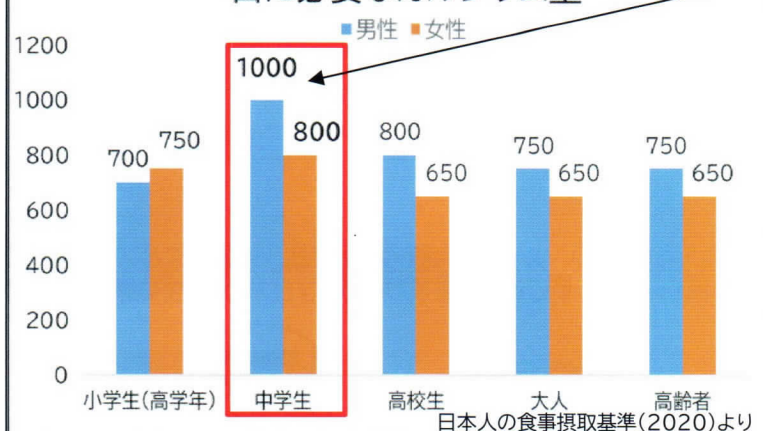
令和2年12月 京都市教育委員会

中学生の今！

男女とも，一生涯を通してカルシウムが最も必要な時期です！



一日に必要なカルシウム量



男子 1000mg, 女子 800mg

しかし実際は・・・

男子 668mg (66.8%)

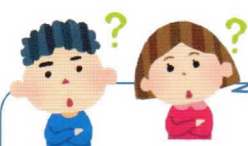
女子 608mg (76%)

しかとれていない！

(平成30年国民栄養調査より)

京都市の中学生も，生徒の約6割がカルシウム不足の傾向です。

身長伸びが大きい成長期のカルシウム不足は，骨折のリスクを高めます。



なぜ中学生の時期にカルシウムが必要なの？

① 骨の材料となるカルシウムの必要量が増える！

成長期は体をつくっている真っ最中。それだけでなく，私たちの骨は，毎日少しずつ生まれ変わっている（骨の新陳代謝）ため，骨の材料となるカルシウムの必要量も多くなります。骨には体を支えるだけでなく，カルシウムを貯めておいたり，内臓を保護したり，さまざまな働きがあります。

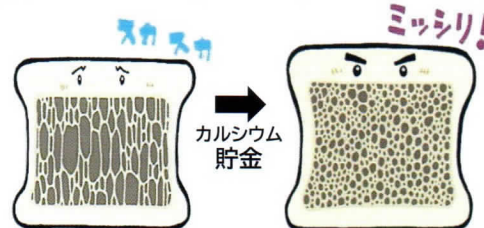
② 生命を維持するために必要なカルシウム

カルシウムは，人間の体内で最も多い無機質です。体内のカルシウムは約99%が骨や歯に存在しています。残りの1%は血液や筋肉・細胞などに含まれていて，出血を止めたり，筋肉をスムーズに動かしたり，この1%が，生命を維持する大切な役割を担っています。

③ 今しかできない「カルシウム貯金」！

成長期は，骨の中に一番多くカルシウムを貯めることができる（カルシウム貯金）ため，丈夫な骨を作る基礎となる大事な時期です。

また，骨内のカルシウム量（骨量）は，20歳代でピークを迎えた後は，徐々に減少していきます。成長期の今こそ，カルシウム貯金が大切なため，食事からしっかりと取りましょう。



イラスト引用「Open Doctors」



丈夫な骨づくりのためには・・・

運動によって骨に刺激が与えられると，より丈夫な骨が作られます。また，骨は主に夜寝ている間につくられます。骨を丈夫にするためには，いろいろな食品を組み合わせたバランスのとれた食事はもちろん，適度な運動や十分な睡眠も必要です。



なぜ給食に牛乳がついているの？

カルシウムだけでなくビタミンAやビタミンB₂など，成長期に必要な栄養素密度の高い食品だからです。給食の利用に関わらず，牛乳が飲めない人は，大豆製品や小魚，小松菜などの青菜を意識して取り入れましょう。