

京の食育通信～中学生の食生活～

伍の巻：始めよう、成長期の「カルシウム貯金」

SDGs の目標(2、4、12など)と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

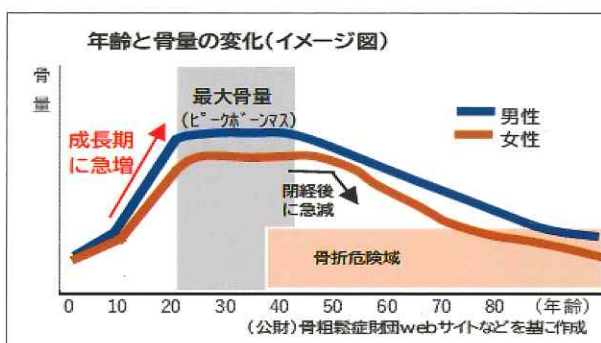
SDGs未来都市
京都

令和4年10月 京都市教育委員会

体内のカルシウムのうち、99%は歯や骨の材料として蓄えられます。残り1%は血液などにあり、血液の凝固や、脳や神経での情報伝達、筋肉の収縮など、生命を維持する大切な役割を担っています。



「カルシウム貯金」は、成長期の「今」だけ！



骨は体とともに成長して、カルシウムを含んだ繊維が張り巡らされることで、丈夫な骨になります。反対に、骨の中のカルシウムの量が少なくなると、骨がスカスカになって、骨がもろくなる骨粗しょう症を起こしやすくなります。骨の中のカルシウムを増やすことができるのは、成長期の今です！大人になってから骨のカルシウムを増やすのは難しいので、成長期の今、しっかりカルシウムをとって、骨にたくさん貯めておくことが、年齢を重ねても丈夫な骨でいるためのポイントです。



カルシウムの多い食品を食べることに合わせて、次のポイントも意識してみましょう。

1日3食、必要な量を食べましょう。



朝食を抜いたり、1食分の量が少なかったり、全体の摂取量が少ないと、それだけ取り入れられる栄養素も少なくなるということ。まずは、1日3食必要な量を食べることをこころがけましょう。

インスタント食品、スナック菓子は控えめに。



手軽に食べられるインスタント食品やスナック菓子はリンを多く含んでいます。リンは、せっかく取り入れたカルシウムを体の外に出してしまうので、食べる回数や量を自己管理しましょう。



1日に必要なカルシウムってどのくらい？

例えば、女子の必要量カルシウム 800mg を1つの食材でとろうとすると、牛乳(200ml)なら4本、ししゃもなら7尾、小松菜なら1.3束(約470g)分…男子はもっと必要！



成長期のみなさんは、カルシウムの他にもいろいろな栄養素が必要です。給食では、牛乳だけでなく、青菜や大豆製品、小魚類などさまざまな食材を組み合わせ、1食平均 450mg 以上のカルシウムがとれるように献立を作成しています。



給食を参考に！

例えば 10月21日は…
合計 612mg！



給食によく出てくる青菜や大豆製品を使ったおかずなどを参考にして、普段の食事にとり入れてください。



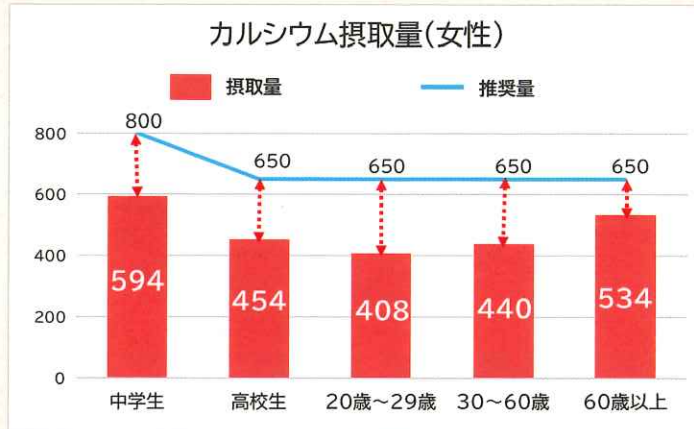
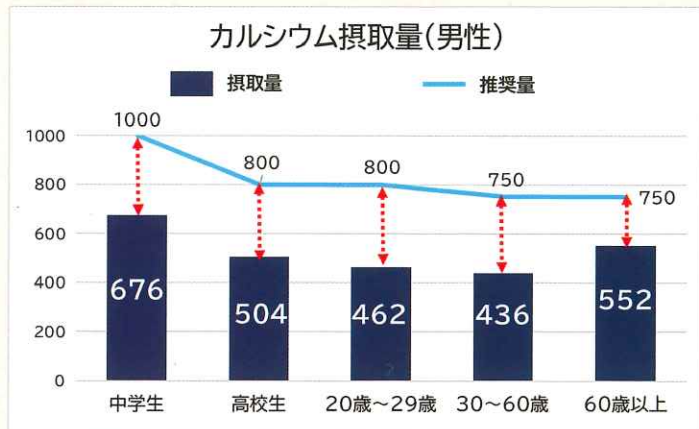
保護者の方へ



SDGs 目標 3
「すべての人に健康と福祉を」

カルシウム不足は、男女とも、すべての年代で課題。

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



世界の中でも豊かな食生活の日本で、長年不足している栄養素がカルシウムです。日本の土地自体のカルシウム含有量が多くないので、飲み水や野菜に含まれるカルシウム量も少ないといわれています。

カルシウムは成長期だけでなく常に重要な栄養素ですが、どの年代も慢性的に不足しています。お子様と一緒に、普段の食生活にちょっとプラスして、カルシウムアップのために取り組んでみましょう。

少しの意識と工夫で、毎日コツコツ、カルシウムアップ！

カルシウムの多い食品をプラスワン！してみましょう。調理不要で食べられるもの、料理にちょっと足せそうなもの…普段の食生活に取り入れやすいものを選んでコツコツ続けましょう。



たとえば…
こんな「ちょい足し」いかが？



カルシウムアップに！『給食レシピ』



豚肉と大豆の中華煮

<材料(作りやすい分量)>

- ・大豆水煮…1パック(150g)
- ・豚肉…100g
- (こま、ひき肉…お好みで!)
- ・玉ねぎ…150g(約 1/2 個)
- ・人参…50g(約 1/2 本)
- ・干しいたけ…1 個
- ・サラダ油…小さじ 1
- ・料理酒…大さじ 1
- ・食塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・こいくちしょうゆ…小さじ 1・1/2
- ・本みりん…小さじ 2
- ・水…1/2 カップ
- ★しいたけのもどし汁を使うとさらに
うま味アップ!
- ・オイスターソース…小さじ 2
- ・トウバンジャン…少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、人参は薄めのいちょう切りにする。干しいたけは水につけて戻しておき、千切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変われば、料理酒、塩、こしょうを加えてなじませ、人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 大豆、干しいたけを水、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ④ オイスターソース、トウバンジャンを加えて煮含める。

大豆はカルシウムの補給に大活躍！和食の煮豆もおいしいですが、今回はオイスターソースやトウバンジャンを加えて中華風に仕上げる一品を紹介します。干しいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミン D が含まれ、相性バッチリ！



給食レシピ公開中!

ぜひご家庭の 1 品に。



「京の食育通信」
バックナンバー

