

カルシウム足りていますか？

カルシウムは私たちの骨や歯のおもな構成成分で、成長期のみなさんの丈夫な骨や歯を作るために欠かすことはできません。また、それ以外にも成長ホルモンの分泌をサポートするなど、体のさまざまな機能を調整する働きがあります。そのため、カルシウムは右の表の量を摂ることが推奨されています。

| | | | | |
|----|-------|-------|--------|--------|
| | 6～7歳 | 8～9歳 | 10～11歳 | 12～14歳 |
| 男子 | 600mg | 650mg | 700mg | 1000mg |
| 女子 | 550mg | 750mg | 750mg | 800mg |



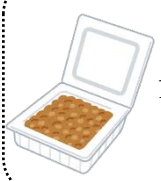


この大切なカルシウムの量をみなさんは日頃摂れているでしょうか？下のチェック表を使って、簡単にチェックしてみましょう。どのような食品をどれくらい食べているかを選んで、点数を書き出して合計してください。その合計点数を40倍した値が、おおよそのカルシウムの摂取量となります。

| | | 0点 | 0.5点 | 1点 | 2点 | 4点 | 点数 |
|----------|----------------------------|------|------------|-------|--------------------|-------------|----|
| 1 | 牛乳 | 飲まない | 月1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | |
| 2 | ヨーグルト | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 毎日2個 | |
| 3 | チーズ等の乳製品や スキムミルク | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 2種類以上 毎日 | |
| 4 | 大豆、納豆など豆類 | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 2種類以上 毎日 | |
| 5 | 豆腐、がんもどき、厚揚げ など大豆製品 | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 2種類以上 毎日 | |
| 6 | ほうれん草、小松菜、チン ゲン菜などの青菜 | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 2種類以上 毎日 | |
| 7 | 海藻類 | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | | |
| 8 | ししゃも、丸干しいわし など骨ごと食べられる魚 | 食べない | 月1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | |
| 9 | しらす干し、干しえびなど 小魚類 | 食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | 毎日 | 2種類以上 毎日 | |
| 10 | 朝食、昼食、夕食と 1日に3食を食べますか？ | | 1日 1～2食 | | けつしよく 欠食が 多い | きちんと 3食 | |
| あなたの合計点数 | | | | | | | |

実際に点数を書き込んでみてください。必要なカルシウムの量は表から自分の年齢のところを探してみてください。比べてみて足りていましたか？足りない場合には、表に出てくるカルシウムを多く含む食品を積極的に食べるように心がけてみましょう。

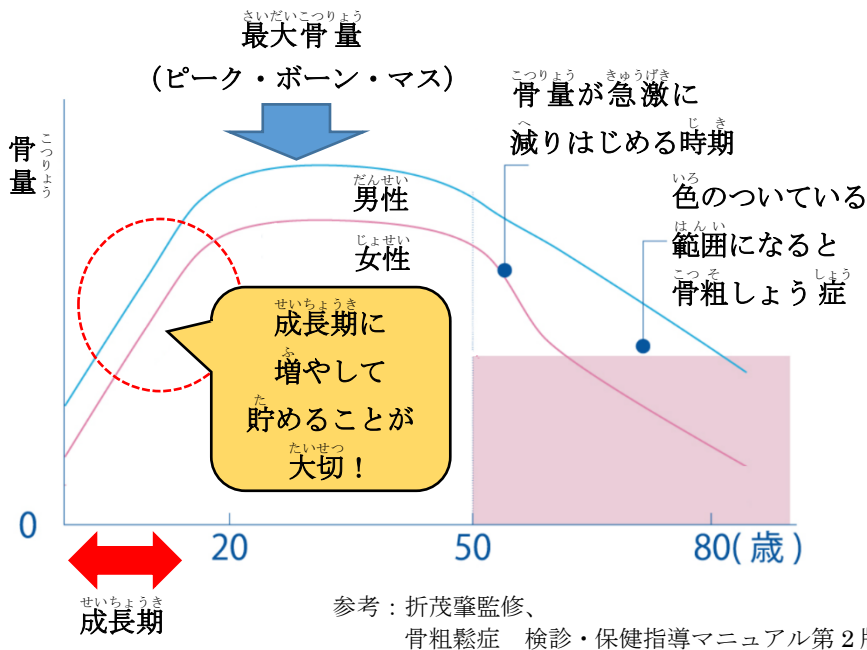
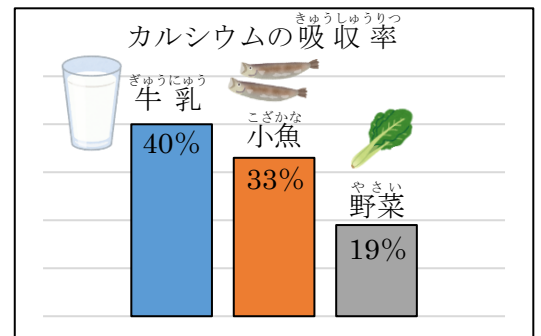
あなたの合計点数 点 × 40倍 = あなたのカルシウム摂取量 mg
 あなたに必要なカルシウムの量 mg

カルシウムを多く含む食品と含まれるカルシウムの量

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  <p>牛乳 200ml 230mg</p> | <p>手軽に摂りやすい & 吸収率が高い ↓ 給食に出ている!</p> |  <p>ヨーグルト 100g 120mg</p> |  <p>プロセスチーズ 1切れ 110mg</p> |  <p>納豆 1パック 46mg</p> |
|  <p>木綿豆腐 100g 93mg</p> | |  <p>小松菜 1茎 85mg</p> |  <p>乾燥ひじき 5g 50mg</p> |  <p>ししやも 3尾 180mg</p> |

カルシウム貯金をしよう！

カルシウムは、食品によって吸収率が異なります。いろいろな食品を、バランスよく食べることが大切です。その中でも、牛乳・乳製品は、カルシウムの量が多く、吸収率が高いので、手軽に摂りやすい食品です。



骨量 (ボーン・マス、骨密度) は生まれてから成長期の間で急増し、20才ごろピークである最大骨量 (ピーク・ボーン・マス) を迎えます。その後はそれ以上増えることはなく、徐々に少なくなっていきます。そしてこの骨量が一定の量よりも少なくなると骨が弱くなる「骨粗しょう症」という状態になり、軽くぶつけただけで骨折してしまうようになります。

つまり、その人が生涯どのくらいの骨量で過ごすことができるかは、成長期にどれだけ骨量を貯められるかが重要となってきます。成長期に食事からしっかりとカルシウムを摂り、しっかりと運動することで最大骨量 (ピーク・ボーン・マス) は増やすことができます。すると、年齢とともに少しずつ減ってしまっても、骨粗しょう症にならずに健康な骨で、元気に過ごすことができます。反対に、成長期に運動不足や偏食、過度なダイエットをすると最大骨量 (ピーク・ボーン・マス) が低くなってしまいます。

給食ではみなさんが生涯健康で元気に過ごせる骨を作れるように、手軽に摂りやすく、吸収率もよい牛乳がほぼ毎日出ています。大人になったみなさん自身のために、しっかり飲んでください。

