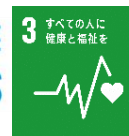


カルシウムで こつこつ貯金



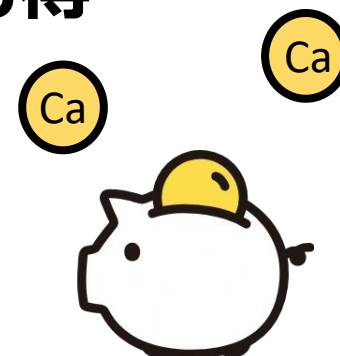
教育部 学務課 保健給食グループ TEL 03-3981-1176

成長期はカルシウムがたくさん必要

成長期の子どもは大人に比べて骨の成長が活発です。
身長がぐんぐん伸びて骨の量が増えるこの時期に、丈夫な骨を作り骨密度を
上げることが、将来骨そしょう症を防ぐことにつながります。
丈夫なからだをつくるには、バランスの良い食事や十分な睡眠のほか、
骨や歯の主な材料であるカルシウムをしっかりととることが大切です。

カルシウムは子どものころから貯めるのがお得

カルシウムは年を取るにつれ、吸収率が下がっていきます。
吸収率の高い子どものうちから、
意識してカルシウムの多い食品を食事に取り入れて、
体のなかにカルシウムをこつこつ貯めていきましょう。





カルシウムが足りなくなると どうなるの？

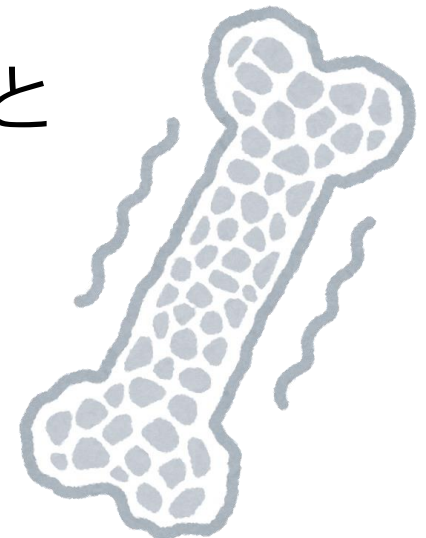


からだの中のカルシウムは骨や歯に約98%
血などに残りの約2%が入っています。

成長期に身長が伸びると、骨も長く太くなります。

その時に材料のカルシウムが足りないと
すかすかの骨になり、骨折したり、
ひびが入りやすくなったりします。

(骨そしょう症)





カルシウムはどれくらい必要？



1日に小学生（10-11歳）は725mg

中学生（12-14歳）は900mg 必要です

（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

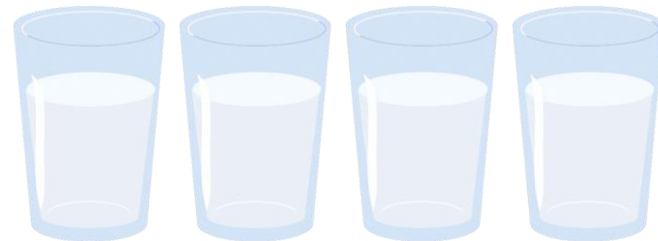
これを牛乳で例えると

*コップ1杯は200mlと換算

小学生は
約コップ3.2杯分



中学生は
約コップ4杯分





家庭ではカルシウムは どれくらいとればよいの？



学校給食では 小学校300mg 中学校450mgを
目指して献立を考えています。(文部科学省：学校給食栄養基準)



豊島区の区立小学校・中学校では、1校に1名以上の栄養士が
配置され、各校ごとに特色ある献立を考えています。

給食のある日はご家庭では、朝ごはんと晩ごはんでは

小学生 325mg 中学生 450mg

を目安にカルシウムをとれるとよいですね。



どうして給食で牛乳が出るの？



牛乳に含まれるカルシウムは、
他の食品と比べて
吸収率が高くなっています。

■ カルシウムの吸収率

牛乳 … 40%

小魚 … 33%

野菜 … 19%

安価で飲みやすく
手軽にカルシウムをとれるので
学校給食では毎日牛乳をだしています。



牛乳 1 本(200ml)に約227mgのカルシウムが含まれています



どんな食材にカルシウムが多いの？



牛乳の他にも、いろんな食材にカルシウムが入っています。バランスよく食べて、カルシウムを貯金しましょう。

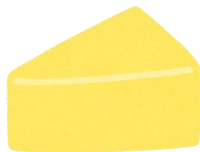
ヨーグルト
1カップ(100g)

120mg



プロセスチーズ
30g

189mg



桜えび
大さじ1(2g)

40mg



しらす干し
大さじ1(6g)

17mg



干しひじき
5g

50mg



小松菜
2株(70g)

119mg



水菜
大2株(70g)

147mg



がんもどき
小1個(25g)

68mg



生揚げ
1/2枚(100g)

240mg



いりごま
小さじ1(2g)

24mg



学校での 取り組み

実施例1 カルシウムがたくさんとれる献立



牛乳

昆布の混ぜご飯（切り昆布・油揚げ）

さわらの竜田揚げ（さわら）

切干大根の和え物

（切干大根、えだまめ）

具たくさん汁（こまつな・なめこ）

さわらやなめこはカルシウムの吸収をよくするビタミンDがたっぷり入った食材です。

実施例2

カルシウムに関する食育媒体・掲示

飲み物に含まれる
カルシウム量や、
からだの中での
カルシウムの働きに
ついて紹介しています





学務課コーナー

問) からだの中にあるカルシウムは、どの部分に1番多いでしょうか。

- ① 骨・歯
- ② 血
- ③ 筋肉