



6月 食育だより

【今月の目標】

歯と口の健康を考えよう

令和5年6月 中学生用

丈夫な歯や骨をつくろう



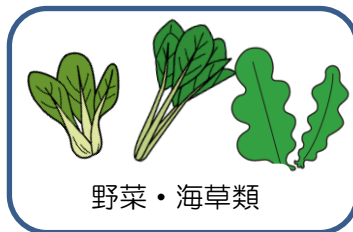
骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっても大切な役割をしています。歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な歯や骨を丈夫にするにはどうしたらいいのでしょうか。

まず一番は、カルシウムを多く含む食品を意識してとることです。さらによくかんで食べることで、歯も丈夫になります。「給食で1日1回牛乳を飲んでいるから大丈夫」と思っているかもしれませんが、それだけでは成長期に必要なカルシウムの量は十分に摂りきれません。普段の食事からもきちんととれるようにしたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養素もしっかりとりたいてすね。

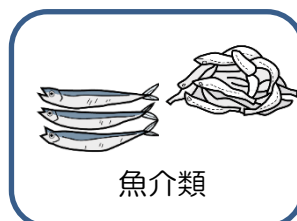
カルシウムを多く含む食品



乳製品



野菜・海草類



魚介類

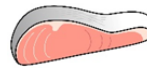


大豆製品

ビタミンDを多く含む食品



いわし



さけ



干しいたけ

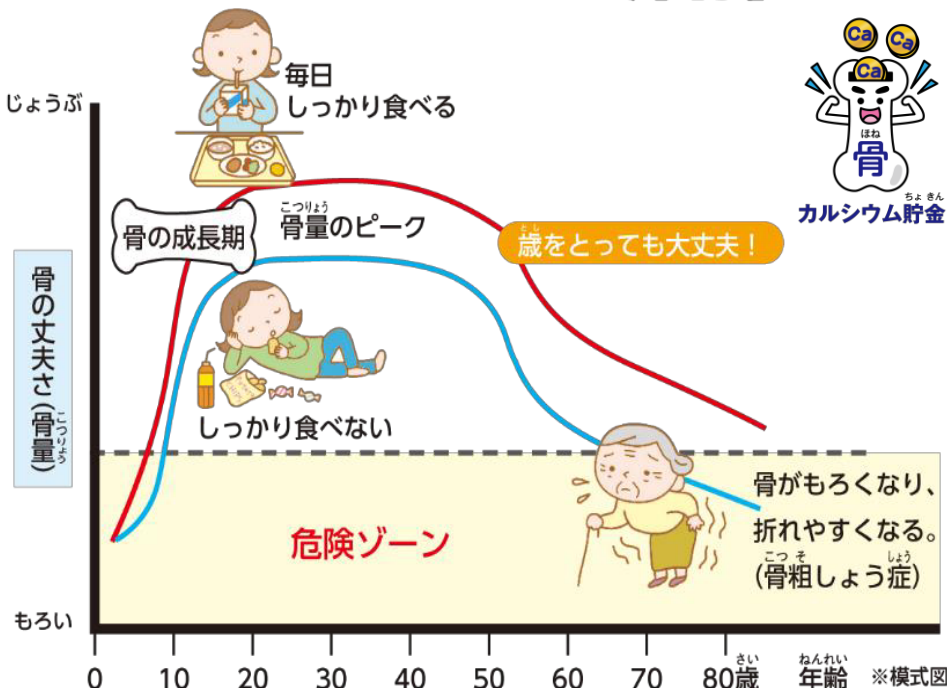


きくらげ

運動が大切

骨は力が加わると骨を作る細胞の働きが活発になります。若いころ運動をしなかった人は、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。

カルシウムをとって「貯骨」しよう！！



骨のカルシウム量を骨量といいます。骨量は成長とともに増加し、20歳の頃が最大量となります。歳をとるにつれて骨量が減少してしまいます。骨量が減ると骨の中がスカスカになり、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。それを「骨粗しょう症」といいます。20歳を過ぎてから骨量を増やすのは難しいので、骨の成長期の10代のうちに「カルシウムをとって貯骨をしておきましょう！！