



# 6月食育だより

【今月の目標】

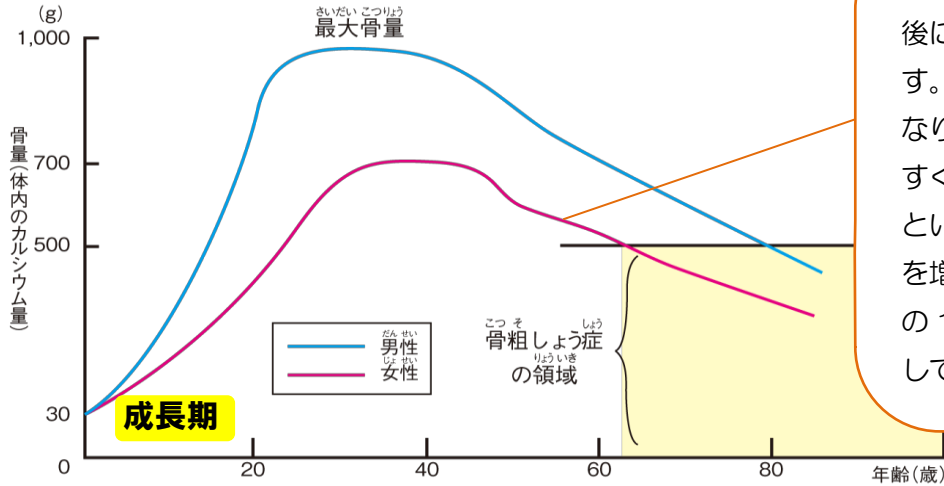
じょうぶな骨や歯をつくろう！

令和3年6月 中学生用

## 骨量を増やすのは成長期のまさに今！！

骨のカルシウム量を骨量といいます。骨量は10代で急速に増加し、20歳前後で最大になります。その後、骨量は40歳くらいから少しずつ自然に減少していきます。一生の骨の量が決まるのは、まさに成長期の今なのです！！

### ピークボーンマス



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

特に女性は女性ホルモンの関係で閉経後に急速に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「カルシウム貯金」しておきましょう！！

## 強い骨をつくる栄養素

骨の形成に役立つ栄養素はカルシウムです。「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ですね。

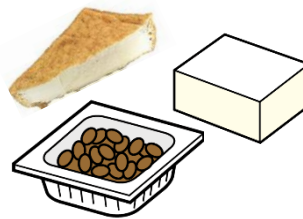
### カルシウムの多い食品



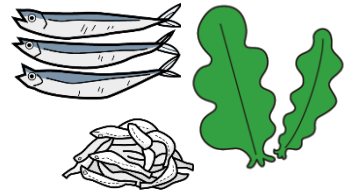
牛乳・乳製品



青菜類



大豆製品

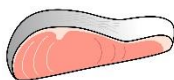


小魚・海藻類

### カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品



小魚



さけ



いわし



干しいたけ



きくらげ



まいたけ

## 運動も大事！！

骨は力が加わると骨を作る細胞の動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。



バランスよく食べて、運動して、よく眠る。→一生の骨を丈夫にすることにつながります！