

成長期に大切なカルシウム

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いており、体調管理の大切な時期です。また、寒くなると牛乳の残量が増えます。牛乳はカルシウムの豊富な飲み物です。そこで、成長期に大切なカルシウムについてお知らせをします。

【カルシウムの働き】

- ・歯や骨をつくる材料になる
- ・成長ホルモンの分泌を助ける
- ・筋肉や神経の働きを助ける
- ・骨粗しょう症を予防する



©少年写真新聞社2024

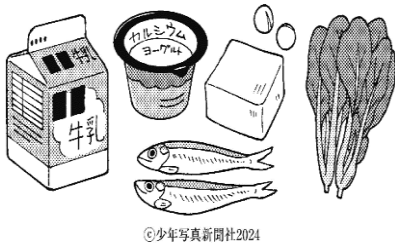
【カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量】

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

参考：厚生労働省
「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量(骨量)は二次性徴が始まる10～11歳ごろから急激に増えていき、20歳前後でピークを迎えます。だから、成長期には成人より推奨量が多くなります。カルシウムの摂取量が少ないと血液中のカルシウム濃度を保つために、骨や歯を溶かしてしまうため、今のうちからしっかりカルシウムをとり、骨を強くしておくことが、将来の骨粗しょう症予防のために大切です。

【カルシウムを多く含む食品】



©少年写真新聞社2024

カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜の一部に多く含まれています。給食でも、このような食品を積極的に取り入れています。

例)1回に食べる目安量と含まれるカルシウム量

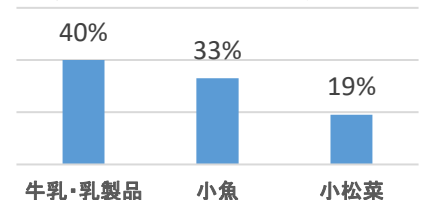
牛乳(200ml):230mg ヨーグルト(100g):120mg チーズ(1切):110mg
ししゃも(50g):180mg 木綿豆腐(100g):93mg 小松菜(50g):85mg

【カルシウムの吸収率】

カルシウムは、体への吸収率が低い栄養素です。食品の中では、牛乳や乳製品の吸収率が高いため、積極的に取り入れてほしい食品です。

また、日光を浴びることや、ビタミンDを含む食品と一緒に摂取することでカルシウムの吸収がよくなります。ビタミンDはきのこ類や魚に多く含まれています。ぜひ一緒にとりましょう。

食品別:カルシウム吸収率



旬の食材	献立紹介 『カルちゃんソテー』	実施日:2月28日
ブロッコリー・ねぎ・かぶ・にんじん・チンゲン菜・さば・さわら・にしん・みかん など 行事食 3日 節分 4日 立春 19日 食育の日 (長野県の料理紹介) 健康を考えた希望献立 13日 中央中学校 26日 桑原学園前期 27日 福寿小学校	《材料(4人分)》 サラダ油 小さじ 1/2 ★ちりめんじゃこ 大さじ 2 ★切干大根 5g ★小松菜 1束 キャベツ 1/8こ 赤ピーマン 1/4こ ホールコーン 大さじ 1.5 日本酒 小さじ 1 洋風だし(顆粒) 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1/2	《作り方》 ① 下ごしらえをする。 切干大根:水で戻す、軽くしぼる 小松菜:2cm幅に切る 赤ピーマン:細く切る キャベツ:1cm幅に切る ② フライパンを温め、サラダ油をなじませてちりめんじゃこと切干大根を炒める。 ③ 小松菜、キャベツ、赤ピーマンを加えて炒める。 ④ 日本酒、洋風だしを加えて、野菜がしんなりしたらしょうゆを入れて水分を飛ばすように炒める。 ⑤ 最後にホールコーンを加えて炒める。

★マークはカルシウムを豊富に含む食品です。
切干大根は生の大根に比べて、カルシウムの量が20倍多く含まれています。