食育だより

熊谷市立大幡中学校
食育担当
第８号

コツコツ貯めよう！骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の 10 代に急激に増加し、20～30 代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10 代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、１日３回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

②カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミン D、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン K を一緒にとるのも効果的です。

１日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9 歳	650mg	750mg
10～11 歳	700mg	750mg
12～14 歳	1,000mg	800mg
15～29 歳	800mg	650mg
30～49 歳	650mg	650mg
50 歳以上	700mg	650mg

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」より）

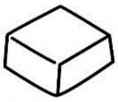
カルシウムの多い食品

牛乳
コップ１杯（200ｇ）
220mg

ヨーグルト
１個（100ｇ）
120mg

プロセスチーズ
１切れ（20ｇ）
130mg

しらす干し
大さじ２（10ｇ）
52mg

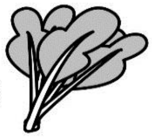


木綿豆腐
1/2 丁（150ｇ）
140mg

納豆
１パック（50ｇ）
45mg

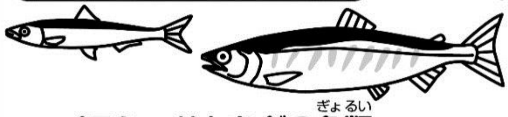
ひじき
大さじ１（5ｇ）
50mg

小松菜
1/4 束（70ｇ）
120mg

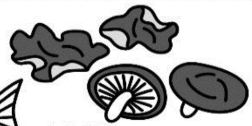


（文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」より）

ビタミン D の多い食品



イワシ・サケなどの魚類



乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

★ビタミン D は、日光に当たることで体内でもつくられます。

ビタミン K の多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜

③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

食育だより

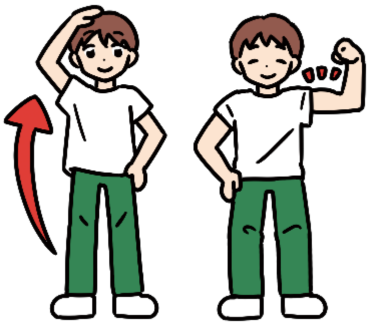
熊谷市立大幡中学校
食育担当
第８号

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつのとき、また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ※。

運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。

近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をすることが成長のためには1番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。

※乳（牛乳）アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。またカルシウムを多く含む食品には、小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ活用しましょう。