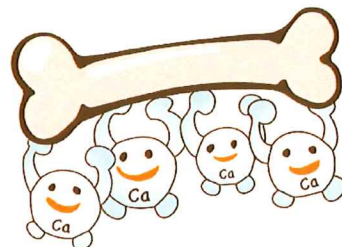


School lunch news

2020・OCTOBER

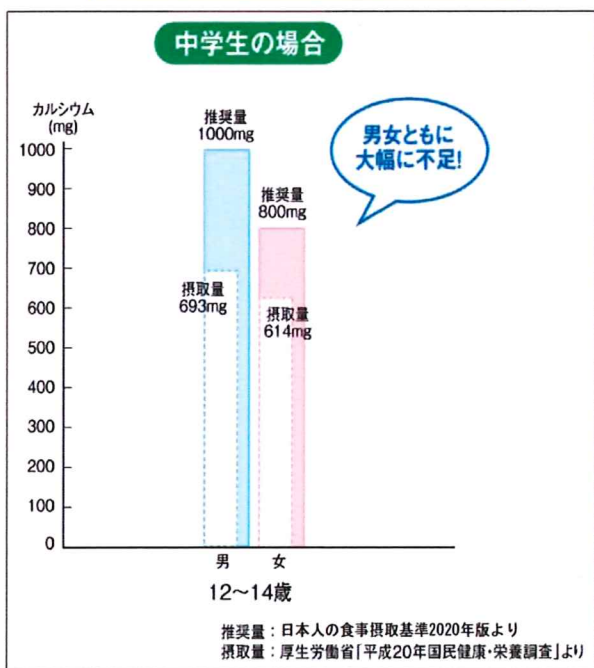
コツコツ貯めよう骨貯金

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。
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。



カルシウム摂取の現状

カルシウム・ビタミンをしっかり摂る



カルシウムの多い食品		しらす干し	納豆	小松菜
牛乳	ヨーグルト	大さじ2 (10g)	1パック (50g)	1/4束 (70g)
コップ1杯 (200g)	1個 (100g)	52mg	45mg	120mg
220mg	120mg	木綿豆腐	ひじき	
	プロセスチーズ	1/2丁 (150g)	大さじ1 (5g)	
	1切れ (20g)	140mg	50mg	
	126mg			

(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		ビタミンDの多い食品	
サケ・サンマなどの魚類	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	

★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。

カルシウムの吸収を高める

カルシウムの取り込みを助ける

適度な運動

強い骨をつくるには、運動で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。

