やっぱり!! 食ぱわー

第10号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
２０２６年２月発行

骨をじょうぶにする食生活を考えよう

① 「骨や歯の成長」だけじゃない！

カルシウムの重要な働き「体の機能の調節・維持」

体内にあるカルシウムの９９％は、骨や歯を作っています。残りの１％は、血液や細胞に含まれ、体の機能の調節と維持に使われています。たった１％ですが、体にとって重要な働きをするため、**血液中のカルシウムが減ると、骨から不足分を補給します。その結果、骨が弱くなってしまうこともあります。**

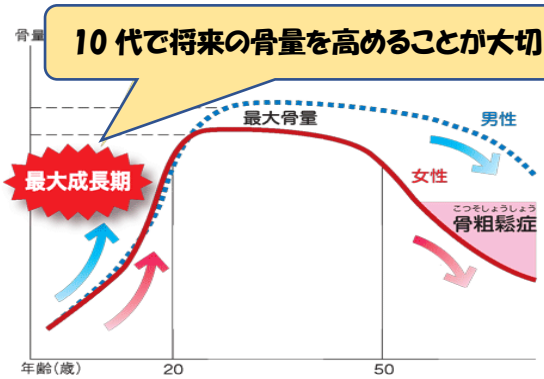
1％ 〈血液中や細胞内〉のカルシウム
- 心臓を規則正しく動かす
- 筋肉を収縮させる
- 血液が固まるのを助ける

血液中のカルシウムが減ると、骨から補給する

99％ 〈骨や歯〉のカルシウム
- 体を支えたり、内臓を守ったりする骨の材料になる
- じょうぶな歯を作るための材料になる

② 「骨の成長」の有効期限は「成長期」まで！

10 代で将来の骨量を高めることが大切！



骨量の経年変化（模式図）
グラフ：Ｊミルクリーフレットより引用

③ 骨をじょうぶにする食生活のポイントは・・・

「カルシウム」と「ビタミンD」、「規則正しい生活習慣」

「カルシウム」はじょうぶな骨を作るための材料です。小魚、海藻、野菜に含まれます。特に牛乳・乳製品はカルシウム量も多く、吸収率も高いので積極的にとりたい食品です。

また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を多く含むきのこ類や魚介類の摂取、**適度な運動や睡眠**といった規則正しい生活習慣を心がけることも大切です。

骨に蓄えられたカルシウムなどの量を『骨量』といい、**成長期は骨量を高められる最も大切な時期です。**成長期に骨量をできるだけ高めておくことで、生涯にわたり骨折しにくい健康な骨を作ることができます。
成長期の今こそ、日頃からカルシウム不足にならない食生活を心がけましょう！

食べ物クイズに挑戦！

今月は冬の食べ物クイズ！

イラストと食べ物の名前、その漢字を線でつないでみよう！
今回登場する食べ物は、冬に「旬」をむかえる食べ物です。

①	②	③	④
れんこん	ねぎ	いちご	わかさぎ
葱	苺	公魚	蓮根

答え：①→れんこん・蓮根　②→いちご・苺　③→ねぎ・葱　④→わかさぎ・公魚

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。