



やっぱい!!

ばわー



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いうこともあります。



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

〈骨や歯〉のカルシウム

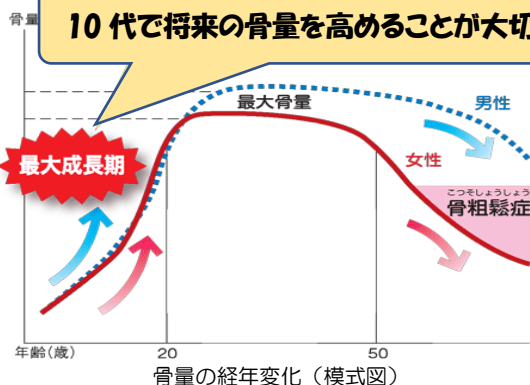
99%

- ・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

血液中のカルシウムが減ると、骨から補給する

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!



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



れんこん

②



ねぎ

③



いちご

④



わかさぎ

葱

苺

公魚

蓮根

※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!! 食ばわー」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。