



立春が過ぎ少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。
 食事では栄養のバランスに気を配り、睡眠を十分にとって体をしっかり休め、冬の終わりにかぜ等の病気に
 かからないようにしていきましょう。

「カルシウム」について知ろう!!

カルシウムは、成長が著しい時期の中学生には特に必要な栄養素の一つです。

カルシウムとは?

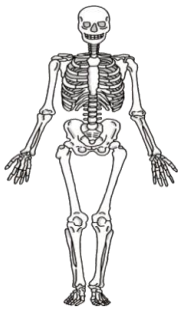
カルシウムは骨や歯をつくる材料になることは既知っているかと思いますが、その他に「神経機能」や「血液の凝固」にもかかわるなど、生命を維持するうえでも大切な役割を担っています。



カルシウムが不足すると、主に骨から溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあるため、長期にわたって不足すると骨を弱くする原因にもなります。

●カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

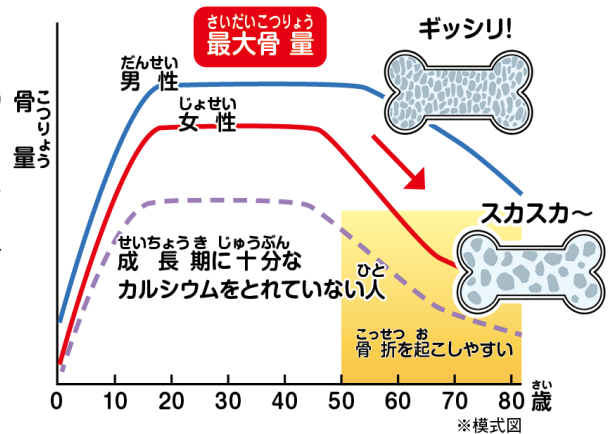
| 性別 | 男性 | 女性 |
|--------|-------|-----|
| 年齢 | 推奨量 | 推奨量 |
| 10～11歳 | 700 | 750 |
| 12～14歳 | 1,000 | 800 |
| 15～17歳 | 800 | 650 |
| 18～29歳 | 800 | 650 |
| 30～74歳 | 750 | 650 |
| 75歳以上 | 700 | 600 |



成長期になぜ多く とる必要があるの?

骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラル量(骨量と言います。)は、20歳前後で最大になります。

そのため、この時期までに丈夫な骨が作られていないと、年を取るにつれ骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



丈夫な骨にするには?

丈夫な骨にするには「食事」、「運動」、「休養(睡眠)」が大事です。

食事では骨の材料となるカルシウムが多く含まれている食品を積極的に取り入れていくと良いです。さらに、運動による刺激は骨を強くすることが分かっています。また、睡眠中は骨の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されるので、夜更かしをせず、質の良い睡眠をしっかりととりましょう。



【カルシウムを多く含む食品】

「牛乳・乳製品」には多くのカルシウムが含まれていますが、その他の栄養素として「脂質」や「たんぱく質」等も多く含まれているので、摂り過ぎには気を付けましょう。



※ウラ面にレシピがあります。

つくってみませんか？(給食メニューから)

★カルちゃんサラダ(作りやすい分量)★

=材料=

ツナ油漬け 小1缶
きゃべつ 2枚
にんじん 1/3本
こまつな 1/2束
芽ひじき 3g
ちりめん 10g
ごま 10g

ごま油 小さじ1と1/2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1/2強
こしょう 少々

=つくり方=

- ① ツナは余分な油を切る。きゃべつ、にんじんは太めの千切りにする。こまつなは2cm長さに切る。ちりめん、ごまはから煎りする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、にんじん、ひじき、きゃべつ、こまつなの順に入れて茹で、ざるにとってさっと水をかけてあら熱をとり、水気を絞る。
- ③ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、①のツナ、ちりめん、ごま、②の野菜とひじきを加えて和える。