



給食だより

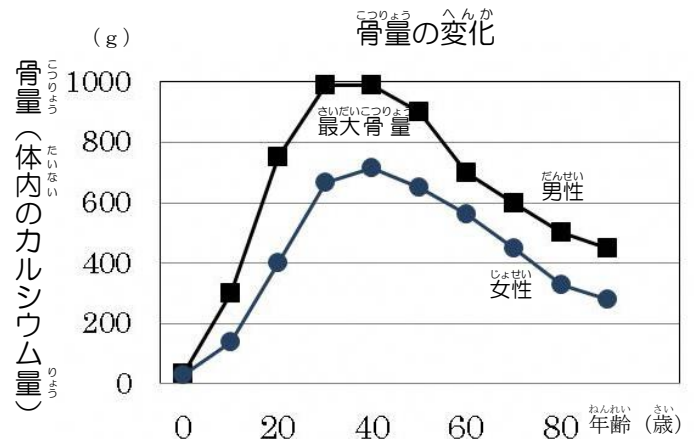
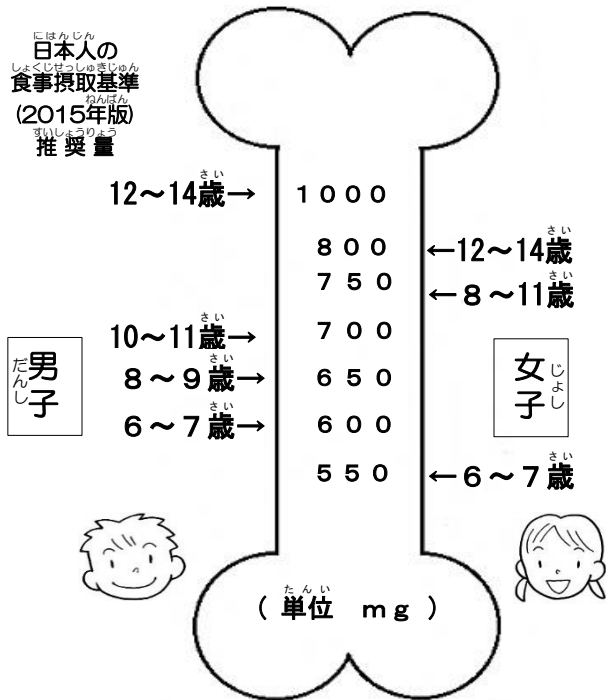
平成29年5月31日
陸別町給食センター

成長期の食事②

成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは私たちの骨や歯を形成するうえで、とても重要な栄養素です。また、人間の体内にあるミネラルの中で一番多く、その量は大人で約1kg程度といわれています。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残りは血液中に含まれています。

成長期は1日にどれくらいのカルシウムをとればいいのか？



(東京都多摩老人医療センター 林泰史 原図)

人間の骨が最も成長する時期は女子が11~15歳、男子が13~17歳といわれています。20歳代で骨が最も強くなる時期(最大骨量/ピークボーンマス)をむかえます。カルシウムを骨に蓄え「骨量」を増やすのが成長期です。この時期に、ピークボーンマスの数値をいかに高められるかで、その後の骨の健康がまきまします。

カルシウムをとろう！！

カルシウムが
おおい食品
大集合！

牛乳、チーズ、ヨーグルト、もめん豆腐、さくらえび、こまつな、ししゃも、ひじき

一緒にとりたいビタミンD・ビタミンK

体内でのカルシウム吸収率を上げるために併せてとると効果的です。

〈ビタミンD〉

・カルシウムの吸収を助けます。



〈ビタミンK〉

・カルシウムが骨から溶け出すのを抑えます。

