



6月4日は虫歯予防デーです。良い歯を維持するためにもみなさんの成長に必要な栄養「カルシウム」についてのお話です。成長期のカルシウムは骨と歯を丈夫にし、一生の「骨量」を作るためにとても重要な働きをしてくれます。小学生に一日に必要なカルシウム量はおよそ550mg～1000mgです。

給食では一日に必要なカルシウム量の50%を摂れるように計算しています。

【カルシウムの働き】

- ・歯や骨をつくる材料になる
- ・成長ホルモンの分泌を助ける
- ・筋肉や神経の働きを助ける
- ・骨粗しょう症を予防する



【カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量】

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	成人
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg	750～800mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg	600～650mg

参考：厚生労働省
「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量(骨量)は二次性徴が始まる10～11歳ごろから急激に増えていき、20歳前後でピークを迎えます。だから、成長期には成人より推奨量が多くなります。カルシウムの摂取量が少なく血液中のカルシウム濃度を保つために、骨や歯を溶かしてしまうため、今のうちからしっかりカルシウムをとり、骨を強くしておくことが、将来の骨粗しょう症予防のために大切です。

【カルシウムを多く含む食品】



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜の一部に多く含まれています。給食でも、このような食品を積極的に取り入れています。

例)1回に食べる目安量と含まれるカルシウム量

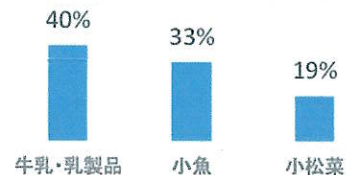
牛乳(200ml):230mg ヨーグルト(100g):120mg チーズ(1切):110mg
ししゃも(50g):180mg 木綿豆腐(100g):93mg 小松菜(50g):85mg

【カルシウムの吸収率】

カルシウムは、体への吸収率が低い栄養素です。食品の中では、牛乳や乳製品の吸収率が高いため、積極的に取り入れてほしい食品です。

また、日光を浴びることや、ビタミンDを含む食品と一緒に摂取することでカルシウムの吸収がよくなります。ビタミンDはきのこ類や魚に多く含まれています。ぜひ一緒にとりましょう。

食品別：カルシウム吸収率



5月の主な食材の産地

にんじん・・・徳島、千葉 たまねぎ・・・兵庫、千葉
キャベツ・・・愛知、茨城 きゅうり・・・埼玉
じゃがいも・・・長崎 しょうが・・・高知 長葱・・・千葉
大根・・・千葉 もやし・・・栃木 れんこん・・・茨城
清見オレンジ・・・愛媛 ホキ・・・ニュージーランド
いか・・・ペルー ちりめんじゃこ・・・兵庫
豚肉・・・栃木、茨城 鶏肉・・・宮崎



牛乳と小魚にはたくさんカルシウムが含まれています。心がけて食べるようにしましょう。