



# 子どもの頃からの骨作りが大切です

骨にはからだを支え、血液をつくり、カルシウムを蓄える大切な仕事があります。骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）を予防するためにも骨の成長が最も活発な成長期に、しっかりとした骨を作ることが大切です。毎日の生活でのちょっとした工夫でその手助けをすることができます。ぜひ、ご家庭でも心がけてください。

## ◎骨は毎日少しずつ作り変えられています

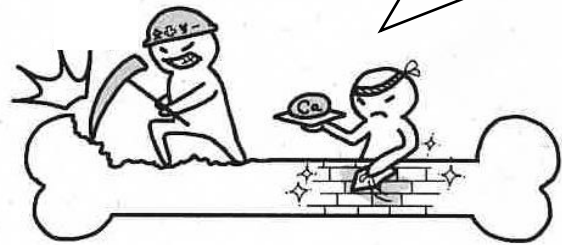
骨は一度作られたら完成というわけではなく、毎日溶解と定着を繰り返しています。特に成長期には骨芽細胞の働きが活発になり、骨が長く太くなっていきます。

### 【破骨細胞】

古くなった骨を壊す

### 【骨芽細胞】

壊されてなくなった部分にコラーゲンをぬって、カルシウムを骨につける



## ◎骨の健康づくりに必要なことは？

### 1. 栄養バランスのよい食事をしよう

丈夫な骨を作るためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。小学生から高校生にかけての時期は、1日あたりに必要なカルシウムの量が大人よりも多く必要です。（カルシウム摂取推奨量\*成長期550～1000mg/日・成人期600～800mg/日）また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨の形成を助けるビタミンKも一緒にとるとよいでしょう。

### 《含有量の多い食品一覧》

カルシウム				
青菜		大豆・大豆製品		
牛乳・乳製品		ひじき	小魚	
ビタミンD			ビタミンK	
紅鮭	干し椎茸	きくらげ	青菜	納豆

ちょい足しもおススメ！

- ・ヨーグルト（カルシウム・たんぱく質）+きなこ（大豆イソフラボン）  
\*大豆イソフラボンにはカルシウムの流失を防ぐ働きを助ける効果があるよ！
- ・納豆（たんぱく質・カルシウム・ビタミンK）+ちりめんじゃこ（カルシウム・ビタミンD）

## 骨のためにできること

### 【おやつでカルシウム吸収アップ】

スナック菓子 く 乳製品・アーモンド入り小魚など

\*スナック菓子には食品添加物の「リン酸塩」を多く含むものがあります。リンは骨の形成に欠かせない栄養素の一つですが、過剰に摂取すると骨のカルシウムを減少させてしまいます。食べすぎに注意しましょう！

### 【食材の使い分けでカルシウム量アップ】

製品100gあたりのカルシウム量

絹ごし豆腐 く 木綿豆腐 | ひきわり納豆 く 粒納豆  
75mg 93mg | 59mg 90mg

\*料理によって使い分けたり、置き換えてみましょう！

### 【コツコツ運動で骨量アップ】

エスカレーター・エレベーター く 階段

\*家族みんなで歩く習慣をつけましょう！



## 2. 外で日光を浴びて運動しよう

骨を作るカルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事以外に太陽の紫外線を浴びて、皮ふからも作ることができます。骨の成長は、運動による刺激によって促進されます。天気の良い日は外に出て体を動かしましょう！

## 3. 睡眠を十分にとろう

体と骨の成長を促す成長ホルモンは、入眠から90分後の深い眠りに入った時が最も分泌されます。睡眠の質が悪かったり、眠りが浅いと成長ホルモンの分泌が少ないと言われています。昼間はよく動き、しっかり食べて早めに寝ましょう！



### 【緊急募集】

会計年度任用職員（調理員・給食手伝員）を募集中です。詳しくは、学校給食課（☎223-6035）までお願いします。