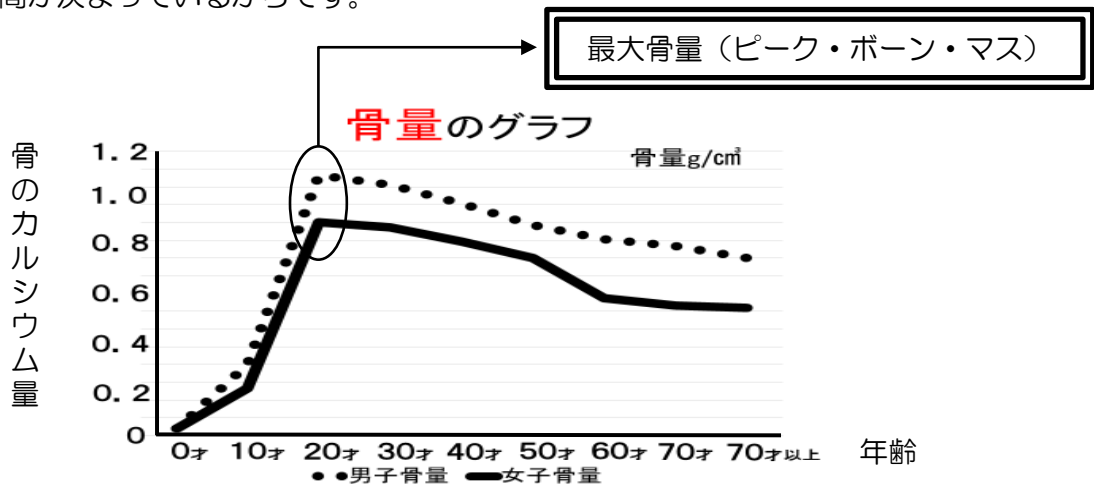


中学生の皆さんは、体の成長に合わせて骨も成長しています。骨は、カルシウムを蓄えながら丈夫な骨へと成長します。今、そのカルシウムが不足すると、弱い骨になってしまうばかりでなく、これから一生弱い骨のままになってしまいます。なぜかという、人の骨は、カルシウムを蓄えられる期間が決まっているからです。



上のグラフのように、成長期に骨量（骨に蓄えられるカルシウムの量）が増え、20歳くらいに最大骨量（ピーク・ボーン・マス）となります。それ以降は、年を重ねるごとに骨量は減っていきます。中学生の今、骨にカルシウムを蓄えることで、最大骨量が多くなるとともに、高齢になった時に骨量の減り方がゆるやかになります。

将来、ケガや骨粗しょう症などにならないように、今から一生ものの骨元気をめざしましょう。

☆骨元気になるための3つのポイント

①骨を元気にする食べ物を食べましょう

元気な骨をつくるためには、カルシウムやビタミンDを多くとる必要があります。

カルシウムは骨量を増やすために必要で、乳製品や大豆製品、小魚、海藻に多く含まれます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、骨量が減るスピードを遅くしてくれる栄養素です。

魚やきのこ類に多く含まれます。

②日光を浴びましょう

ビタミンDは日光を浴びることによって、体内で作ることができます。夏は30分間、冬は1時間くらい日光を浴びると1日分のビタミンDが作られます。通学や体育・部活動の時間を利用すると無理なく浴びることができます。

紫外線が気になる人は、日焼け止めを忘れずに。



③運動をしましょう

骨は、刺激を受けると丈夫になります。

歩いたり走ったり、階段の上り下りでも良いです。

簡単な方法は、一日10回、大きくジャンプすることです。

1日10回!



☆カルシウムの主な働き

- 骨や歯をつくる成分になります。
- ホルモンの分泌に役立ちます。
- 血液の凝固に関係します。
- 筋肉や神経の働きを調整します。



☆一日に必要なカルシウムとビタミンDの量

成長期の皆さんは、特に不足しないよう気を付ける必要があります。

カルシウム (mg/日)

性別 年齢	男性 推奨量	女性 推奨量
10~11歳	700	750
12~14歳	1,000	800
15~17歳	800	650

ビタミンD (μg/日)

性別 年齢	男性 目安量	女性 目安量
10~11歳	6.5	8.0
12~14歳	8.0	9.5
15~17歳	9.0	8.5

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版より)

☆カルシウムとビタミンDの多い食品

カルシウムの多い食品 (おおよそ一度に食べる量)



牛乳1本227mg



豆腐1/4丁65mg



小松菜1/4束162mg



しらす干し大さじ1杯11mg



乾燥わかめ5g39mg

- 乳製品や大豆製品は、カルシウムが体内で吸収されやすいのでおすすめです。
- 脂肪が気になる人は、低脂肪乳や無脂肪乳も活用しましょう。
- 魚や野菜、海藻などは乳製品などに比べるとカルシウムの吸収率が悪いですが、カルシウム以外の栄養素も多くとれるので、いろいろな食品からカルシウムをとるようにしましょう。

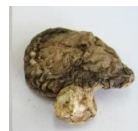
ビタミンDの多い食品 (おおよそ一度に食べる量)



塩さけ1枚13μg



しらす干し大さじ1杯3μg



干しいたけ1枚1μg



しめじ1/3株0.7μg

- ビタミンDは日光を浴びると体内で作られますが、天気の悪い日は食べ物からとる必要があります。
- 魚やきのこ以外の食べ物にほとんど含まれない栄養素なので、苦手な人も好き嫌いせず、一口でも食べるようにしましょう。