

2月 カルシウムをしっかりとろう！

みんなはカルシウムをしっかりとっていますか？ カルシウムはわたしたちの体にとっても大切ですが、努力してとらないと不足しがちな栄養素です。

カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる材料になる**
カルシウムは、他のミネラルに比べて体内に占める割合が高く、そのうち99%が骨や歯の主成分になります。そのためカルシウムが不足すると骨が弱くなってしまいます。
- 気持ちがイライラするのをおさえる**
カルシウムには神経を安定させ、気持ちを落ち着かせる効果があります。
- 出血をとめる**
ケガをした時に血液を固めます。
- 筋肉を動かす信号になる**
カルシウムは筋肉を動かす信号の働きがあり、心臓（しんぞう）がきそく正しく動くことに関係しています。



カルシウムがたりないと心臓マヒになってしまうこともあるんだよ。

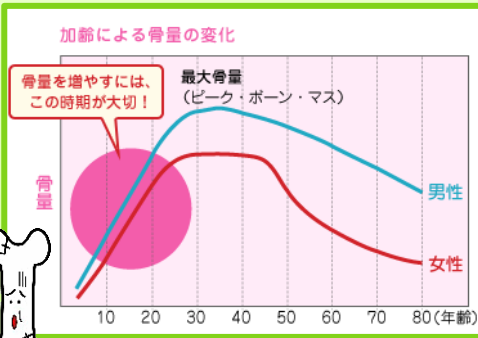
カルシウムはどれくらい必要？

1日に必要なカルシウムの量は、男子700~1000mg、女子750~800mgで、大人の必要量650~800mgよりも多いです。小学校高学年ごろは成長期であるため、カルシウムをしっかりとることは特に重要です。ヒトの骨量（こつりょう）は10代のころに決まります。20歳前後で骨量が最大になり、その先はいくらカルシウムをとったり、運動したりしてもあまり増えず、少しずつ減っていきます。

成長期にどれくらいカルシウムをとったか、しっかり運動したかどうかで一生の骨の強さが決まります！！

年をとってから困らないように成長期の今のうちにカルシウムの貯金をしておきましょう！

年をとってスカスカ骨になると、背中が曲がったり歩けなくなったりするよ。



しょうぶな骨をつくるためのポイント！

① カルシウムをしっかりとる！

毎日3食きそく正しく、カルシウムを十分にとりましょう。
＜カルシウムの多い食品＞

牛乳 1本<200ml> Ca220mg	ししゃも 3尾<100ml> Ca330mg	小松菜 1/4束<80g> Ca120mg	豆腐(もめん) 1/2丁<150g> Ca180mg	ひじき(乾燥) 1/5カップ<10g> Ca140mg
プロセスチーズ 1切れ<20g> Ca166mg	干しえび(皮付) 1/5袋<10g> Ca200mg	かぶの葉 2株<80g> Ca152mg	生揚げ 1枚<120g> Ca288mg	ゴマ 小さじ1<3g> Ca36mg

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海そうなどに多くふくまれています。

牛乳やチーズなどにふくまれるカルシウムは、海そうや野菜などにふくまれるカルシウムより吸収がよいです。

しかし、食事のバランスも大事です。さまざまな食品を食べてカルシウムをとるとよいですよ。

② ビタミンDでカルシウムを助ける！

ビタミンDはカルシウムの手助けをしてくれる栄養素で、血の中のカルシウムの濃さを調整する働きがあります。日光にあると皮膚の中でビタミンDをつくることもできるため、外で遊ぶことも大切です。

日光にあたることも大切です。晴れた日は外で遊ぼう！

ビタミンDは、いわし、鮭(さけ)などの魚や、きのこに多くふくまれます。ビタミンD以外にもたんぱく質、ビタミンKなども骨を作るのに重要です。



③ たっぴりとすいみんをとる！

成長ホルモンは、午後10時から午前2時までの時間帯に多く作られて、体が大きくなるのを助けるように働きます。ねてから約2時間後が成長ホルモンの働きのピークです。午後10時ごろまでにねると効果的です。



ねる子は育つ…z z z

また、ねる1時間くらい前に牛乳を飲むと、牛乳にふくまれるタンパク質が身体にとりこまれやすくなり、身長を伸ばす効果があるとされています。

～クイズ～ ○をしてみよう！

- カルシウムと相性の良い食材はどれ？
①鮭(さけ) ②トマト ③にんじん
- カルシウムの吸収が最もよい食材はどれ？
①ひじき ②牛乳 ③小松菜
- カルシウムの働きとしてまちがっているものはどれ？
①つめをつくる ②筋肉を動かす ③骨や歯を作る

★小松菜と油あげのいためもの★



ごまやひじきを加えるとさらにカルシウムアップができるよ！

- ＜材料(4人分)＞
- 小松菜 200g
 - 油あげ 60g
 - サラダ油 少々
 - しらす 40g
 - 酒 大さじ1
 - さとう 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2

- ＜作り方＞
- 小松菜は1分間さっとゆでて、3cm長さに切っておく。
 - 油あげは熱湯を回しかけて油ぬきをしてから食べやすい大きさに切る。
 - フライパンにサラダ油をひき、小松菜、油あげ、しらすを入れていためる。
 - 火が通ったら酒、さとう、しょうゆを入れて味をととのえる。

～クイズの答え～

- ①鮭
鮭などの魚にはビタミンDが多くふくまれているため、カルシウムが骨に取りこまれるのを助けます。
- ②牛乳
牛乳やチーズなどにふくまれるカルシウムは、海そうや野菜などにふくまれるカルシウムよりも吸収がよいです。
- ①つめをつくる
カルシウムは骨や歯をつくる働きだけでなく、筋肉を動かしたりするなど、さまざまな働きがあります。つめはたんぱく質でできています。