

# 9月 カルシウムをしっかりとりよう！

みなさんはしっかりカルシウムをとれていますか？カルシウムは私たちの健康と深くかかわっています。積極的に食事とっていきましょう！

## カルシウムの働き

### ①強い骨や歯をつくる

カルシウムは体内の約99%が骨や歯にふくまれます。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。

### ②気持ちがイライラするのをおさえる

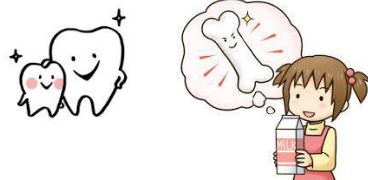
カルシウムは神経を安定させ、気持ちをおさえてくれます

### ③出血をとめる

ケガをしたときに出血をおさえます

### ④筋肉を動かす信号になる

カルシウムは筋肉を動かす時の信号となり、心臓がきそく正しく動くことに関係しています。



## カルシウムをとらないとどうなる？

毎日の食事からとるカルシウムの量が不足し、血液中のカルシウムがへってしまうと、それをおぎなうために骨の中からカルシウムがとけ出します。カルシウム不足が長く続くと骨にふくまれるカルシウムが不足し、骨がスカスカのもろい状態になり骨折しやすくなります。成長期の子どもは大人にくらべて骨の成長が活発です。骨の量が増加するこの時期に骨を強くしておくことが大切です。

## 1日どれくらい必要なの？

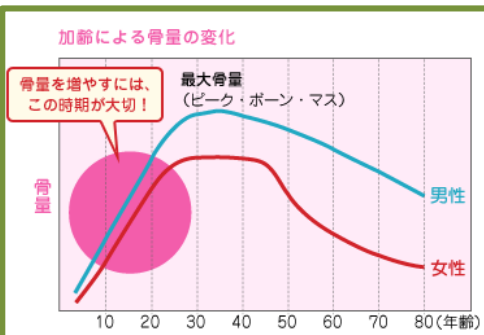
大人1人あたりが1日にとるカルシウムの目標量は600~800mg

子ども(10歳~14歳)1人あたりが1日にとるカルシウムの

目標量は、男子700~1000mg 女子750~800mg

→大人よりも子どもの方がカルシウムが多く必要！

牛乳コップ4杯分！



ヒトの骨量は20代前後で一番多くなり、その後は40歳ごろから減りはじめ、70歳ごろには半分か3分の1ほどになってしまいます。つまり、骨量が最大になる時期までにどれくらい骨をたくわえることができたか。また最大になったあと減っていくのをどれくらい食い止めることができるかが大切です。年を取ってから困らないように、成長期の今のうちからカルシウムの貯金をしておきましょう。

## クイズ

①カルシウムの吸収をよくするには？

ア、外で遊ぶ イ、家で遊ぶ ウ、夜ふかしをする

②カルシウムの吸収を助ける栄養素は？

ア、ビタミンC イ、脂質 ウ、ビタミンD

③カルシウムのはたらきは？(下線部に言葉をいれてね)

ア、強い\_\_\_\_\_を作る イ、\_\_\_\_\_するのをおさえる

ウ、\_\_\_\_\_をとめる エ、\_\_\_\_\_を動かす信号になる

## 答え



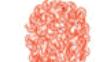

- ①ア、外で遊ぶ
- ②ウ、ビタミンD
- ③ア、骨や歯
- イ、イライラ
- ウ、出血
- エ、筋肉

上の文章をよく読んでね



## じょうぶな骨をつくるためのポイント

カルシウムを多くふくむ食品を食べよう！

牛乳	ししゃも	小松菜	豆腐(もめん)	ひじき(乾燥)
 1本<200ml> Ca220mg	 3尾<100ml> Ca330mg	 1/4束<80g> Ca120mg	 1/2丁<150g> Ca180mg	 1/5カップ<10g> Ca140mg
プロセスチーズ	干しえび(皮付)	かぶの葉	生揚げ	ゴマ
 1切れ<20g> Ca166mg	 1/5袋<10g> Ca200mg	 2株<80g> Ca152mg	 1枚<120g> Ca288mg	 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、豆ふなどの大豆製品、野菜類や海そうなどに多くふくまれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品にくらべてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

- ・タンパク質を多くふくむ食品  
→たまご、肉、大豆
- ・ビタミンKを多くふくむ食品  
→野菜、くだもの、海そう類

## ビタミンDをとってカルシウムの吸収をよくしよう！

体内でのカルシウムの吸収をよくするには**ビタミンD**が必要です。ビタミンDを多くふくむ食品は、魚(イワシ、サンマ、サケ)きのこ(キクラゲ、シイタケ)などがあります。またビタミンDは、日光をあびることで体内でつくられるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

また、ビタミンD以外にもタンパク質やビタミンKなども骨を作るのに必要な栄養素です。毎日3食きっちり食べ、バランスよくいろいろな食品をとることが大切です。

天気のいい日は外で遊ぼう！



## たっぷりとしいみんをとる！

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。

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期待できます。

## とろろだし巻き卵を作ってみよう



骨を作るのに大切なたんぱく質は卵に、カルシウムはしらすと小松菜に入っているよ。さらに小松菜にはビタミンKもたくさんは入っているよ！

### 作り方

- ①山いもはすりおろし、小松菜はゆでて細かくきざんでおく
- ②ボールに卵をわって入れ、ときほぐしたところに、山いものすりおろしと、白だしをいれ混ぜる
- ③ゆでてきざんだ小松菜としらすを入れ混ぜる
- ④卵焼き用のフライパンを熱し、中火で油をキッチンペーパーでしき、③の卵を1/4量ほど流し、火が通ったらまいていく
- ⑤油をそのつどしきながら、③の卵の残りを3~4回ほどに分けながら焼いてまいていく
- ⑥完成したら、巻きす(なければキッチンペーパー)にまいておき、3~5分ほどたったら切って盛り付け、完成

材料	
山いも	大きじ2
小松菜	20g
卵	2個
白だし	大きじ1/2
しらす	20g