



栄養だより

～20歳までが勝負！骨貯金～



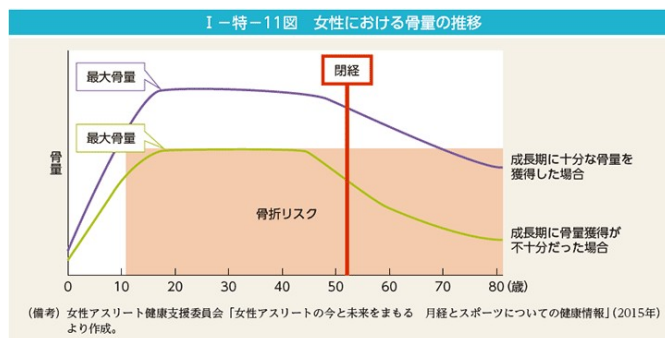
秋は旬の食材が豊富で実りの多い季節です。美味しいものを食べて冬の厳しい寒さに備えましょう！

今月はミネラルの1つであるカルシウムについて紹介します。

15～17歳のカルシウムの推奨量は650mg/日ですが、多くの人が足りていません。日本人の食生活では、意識して取るようにしないと不足しやすいのがカルシウムです。

骨の量は20歳頃まで増え続け、20歳ごろに最大骨量（ピークボーンマス）に達します。その後は年をとるとともに少しずつ減少します。

高校生の今は将来の骨の健康を左右する大切な時期です。カルシウムをしっかりとって「骨貯金」を増やしましょう。骨貯金とは、将来のために骨量を蓄えることです。



引用：内閣府 男女共同参画局「女性における骨量の推移」

カルシウムを多く含む食品

・牛乳(200g)：220mg



・厚揚げ豆腐(50g)：120mg



・水菜(40g)：84mg



・ヨーグルト 脱脂加糖 (70g)：84mg



・木綿豆腐(150g)：140mg



・チンゲン菜 (1株・85g)：102mg



・プロセスチーズ(30g)：190mg



・素干し桜えび(5g)：100mg



吸収を高める食べ物

ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収を促進し、血中カルシウム濃度の維持に関わるビタミンDが多い食品

- ・えのき
- ・まいたけ
- ・いわし
- ・鮭
- ・さんま



※ビタミンDは、紫外線に当たることで皮膚でも形成されるため、適度な日光浴も体内のビタミンDを増やします。

吸収を阻害する食べ物

リンを過剰に摂取すると、カルシウムとのバランスが崩れ、骨量低下の原因となるリンはインスタント食品や加工食品の添加物として含まれている

リンが多い食品

- ・ハム、ベーコンなどの加工肉
- ・チョコレート等加工された菓子類
- ・インスタントラーメンなどインスタント食品



寮の食事でカルシウムの多い献立・食品 (10月の献立より)

- ・【5日 朝】さばカレー煮…105mg
- ・【6, 21日 朝】ジョアプレーン・ストロベリー…680mg
- ・【14, 27日 夕】納豆…約47mg
- ・【23日 昼】豆腐と野菜のナゲット…133mg
- ・【25日 夕】お好み焼き風ハンバーグ…130mg

カルシウムチェック

- ☐朝食を抜く ☐牛乳を飲まない
- ☐ダイエット中 ☐お菓子が多い
- ☐運動不足 ☐小魚・大豆を食べない

0～1個：良好

2～3個：注意

4個以上：⚠️ 要注意！