



2月になり、寒さが増してきました。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠で体調を整え、元気に冬を乗り切りましょう。

摂っていますか？カルシウム

二学期の12月16日に3年生を対象に社団法人日本乳業協会さんの出前授業がありました。骨とカルシウムの関係、牛乳をはじめとする乳製品に含まれるカルシウムの特徴、乳製品を使った料理の紹介、そして牛乳といちごジャムを混ぜて作る「いちごオーレ」の試飲もありました。

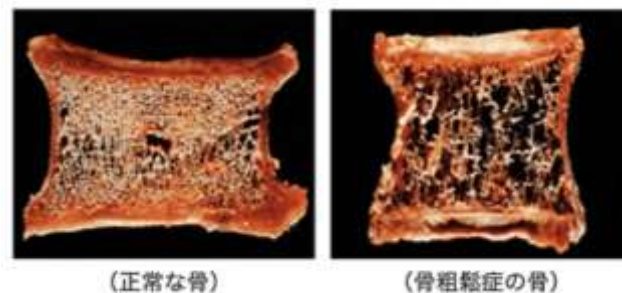


授業の様子

ジャムを入れての試飲

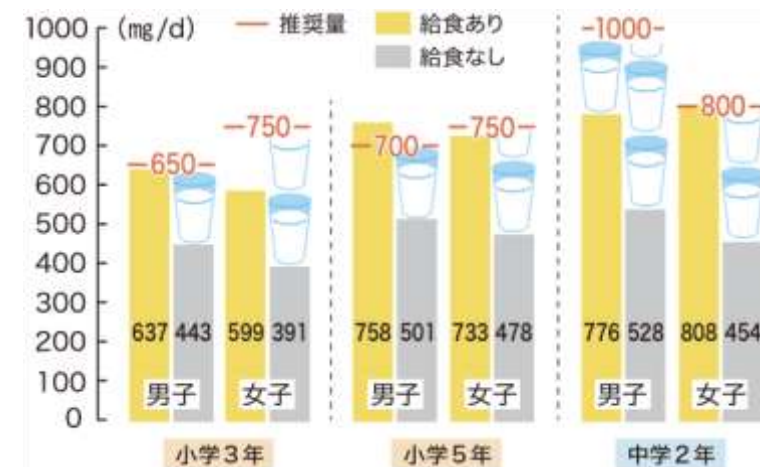
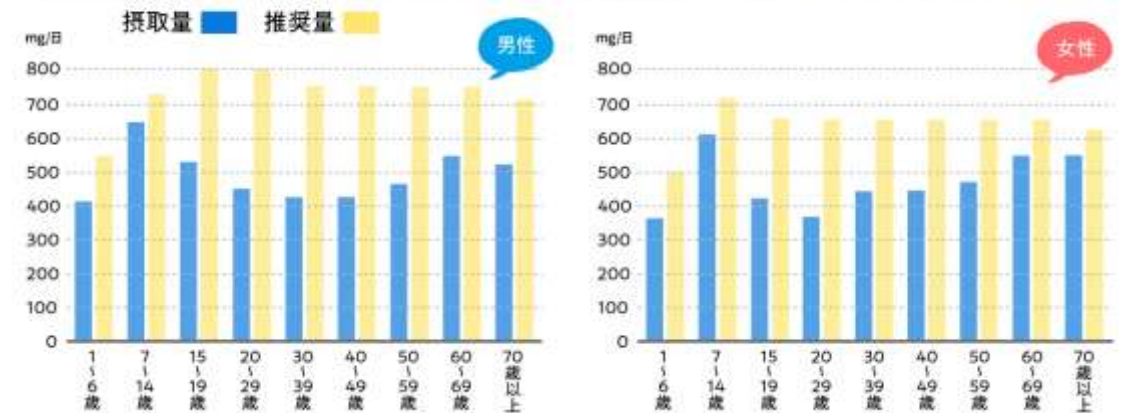
わたしたちの体内には体重の約2%（50kgで約1kg）のカルシウムがあり、その99%が骨と歯に、残りの1%は血液などの体液に含まれ、その濃度は一定に保たれています。もし、血液中のカルシウムが少なくなると、体はカルシウムを骨から溶かし出して補います。このため、カルシウム不足が続くと、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。

これが「骨粗しょう症」という病気です。骨粗しょう症が怖いのは、ちょっと転んだり、ぶつかったりしただけで、骨折してしまうことです。このことが原因で、お年寄りが寝たきりになってしまうこともあります。



わたしたちの身体に必要な不可欠なカルシウムですが、実は日本人はどの年代でもカルシウムが不足しています。また、小中学生は給食のない日はカルシウムの摂取量が少なくなっています。カルシウムの不足分は、牛乳1～2本を追加することで補えます。給食のない日も牛乳を飲むなどして、積極的にカルシウムを摂りましょう。

日本人のカルシウム推奨量と実際の摂取量



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

さて、牛乳や乳製品にカルシウムが多いことは、みなさんご承知と思いますが、カルシウムを多く含む食品は他にもあります。小魚、青菜、海草、大豆製品などもカルシウムが豊富です。ただし、牛乳は体内にカルシウムを吸収する割合が高いので、効率的にカルシウムを摂取することができます。

