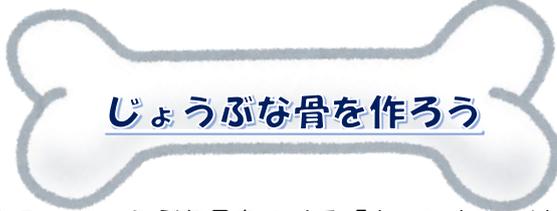




令和4年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

木の葉が色づき、立冬も過ぎました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめに、体温の調整をしましょう、そして、食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきたいですね。



成長期に欠かせない栄養素として、じょうぶな骨をつくる「カルシウム」はよく知られています。実は、カルシウムだけをとっても、なかなか体の中に吸収されません。カルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けてくれる、もう1つの栄養素があります。それが「ビタミンD」です。

●ビタミンDの役割

- 骨の材料となるカルシウムの吸収を助ける。
- カルシウム摂取が不足しているときには、尿の中からカルシウムを再吸収するように働く。
- 骨へのカルシウムの沈着を調整し、骨形成を促す。



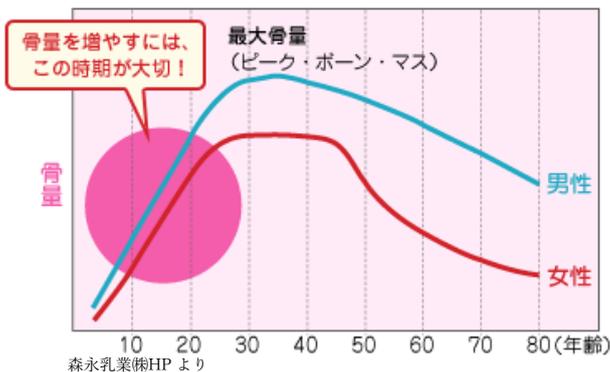
ビタミンDは日光を浴びることで、体内で合成することができますが、日が短くなるこれからの季節は、食べ物から意識してとっていくことも大切です。

自然のしくみは本当におもしろいもので、ビタミンDは秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に多くふくまれています。

●ビタミンDを多く含む食べ物



加齢による骨量の変化



骨のじょうぶさを示す骨量(骨全体に含まれるカルシウムなどの量)は、小中高校生の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

左のグラフは、骨量の変化のグラフです。最大骨量(ピーク・ボーン・マス)を境に徐々に少なくなっていくことが分かります。

骨をじょうぶにすることができる時期は限られています。小学生から高校生のこの時期にバランスのとれた食事をとってじょうぶな骨をつくっておきたいですね。