

## 中学生のうちに！しっかりカルシウム貯金をしよう！

「カルシウム」は、無機質という栄養素の一つで、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないものです。みなさんは普段から、カルシウムの多い食品を意識して、食事に摂り入れているでしょうか。

「カルシウム」は、右のような食品に多く含まれます。**成長期の中学生には、とくに大切な栄養**です。



### カルシウムを多く含む食品



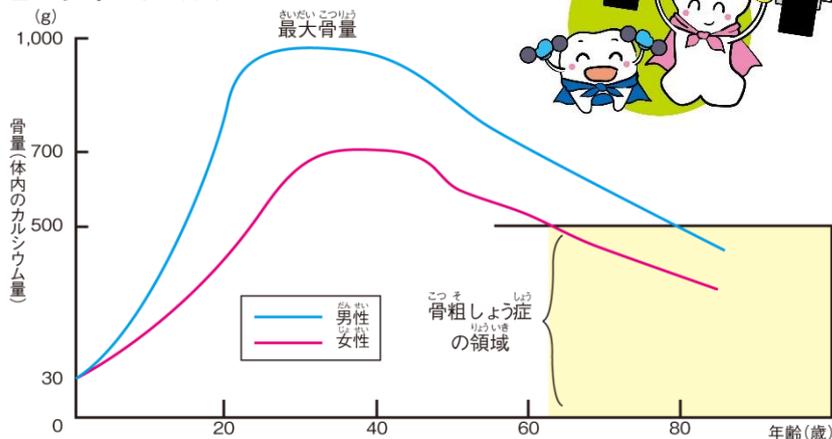
## 一生丈夫な骨でいるための「カルシウム貯金」

骨の内部(スケッチ)



骨は体とともに成長します。骨の中はカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。これが、丈夫な骨の秘密です。

ピークボーンマス



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

骨の中のカルシウムなどの量(骨量)は18~20歳で最大になり、あとは年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると、骨の中がスカスカになり、「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。骨の成長期である10代のうちに、しっかりとカルシウムを摂り、骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。

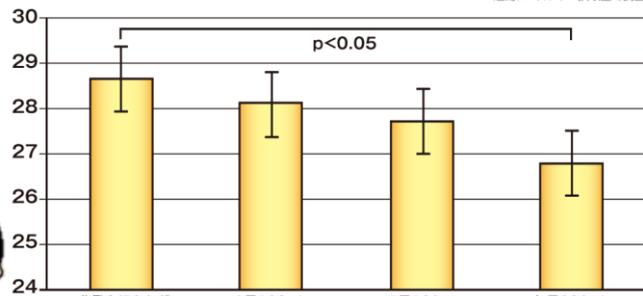
## 「牛乳を飲むと太る」はまちがいの!

小中学生の大切なカルシウム源が給食の牛乳です。牛乳を「飲むと太ってしまうのでは…」と思われがちですが、実は、牛乳をよく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。

牛乳を飲めない人は、小魚や海藻などで補うようにしましょう。



1日に牛乳を飲む量と高校3年生時の体脂肪率(女子) ANCOVA  $p < 0.040$  運動、エネルギー摂取量で調整済



石田裕美・富松理恵子「中学生・高校生のライフスタイルと身体状況に関する縦断調査」(J-milk)より