

コツコツ貯めよう！骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント



① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

② カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。

1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

カルシウムの多い食品		ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	ヨーグルト 1個(100g) 120mg	イワシ・サケなどの魚類 ★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。	乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	納豆 1パック(50g) 45mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg
牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg	しらす干し 大さじ2(10g) 52mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	納豆 1パック(50g) 45mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg
(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)					



③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背の高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



11月24日「和食の日」

～日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日～

秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、日本各地で盛んに行われます。一人ひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」＝「和食の日」と制定されました。

文京区「和食の日」給食の献立より(11月26日実施)

【菊花入りおひたし】
 食用の菊を加えた、季節を楽しむおひたしです。菊は古来より菊茶や漢方薬として生活に取り入れられていました。現在日本で栽培されている食用菊は、苦みが少なく花卉を大きく改良したもので、古来中国から伝来し、江戸時代から民間で食べられるようになりました。
 がくは苦みがあるため、料理には花卉を使います。酢を入れた湯でさっと茹でると色よく仕上がり、おひたしや炊き込みご飯の彩りとして使われます。また、生のままサラダや刺身に花卉を散らすこともあり、まさに日本に古くからあるエディブルフラワーです。