

東海大学 健康学部健康マネジメント学科
食育有志グループ 初鹿野、芳賀、小峰、高橋、渋谷

食育のお話！！

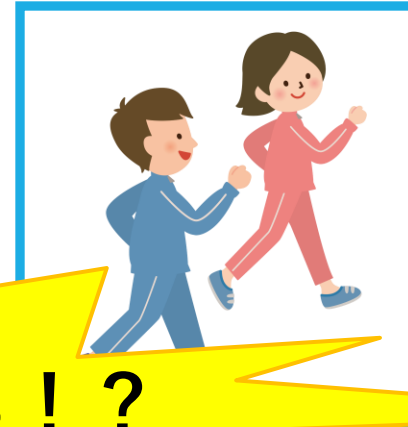
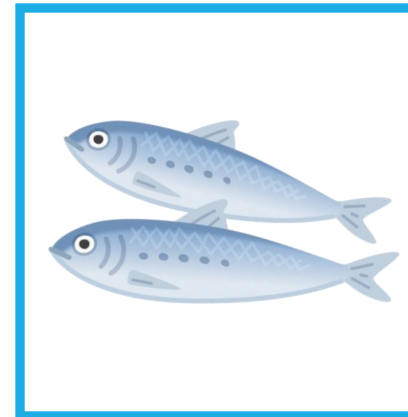
カルシウムはなぜ大切？

監修 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 准教授 森真理<管理栄養士>
伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士



このようなことはありませんか？

- ①魚や乳製品などをあまり食べない
- ②日常的にあまり運動をしない
- ③ダイエットを繰り返している
- ④何度も骨折をしたことがある



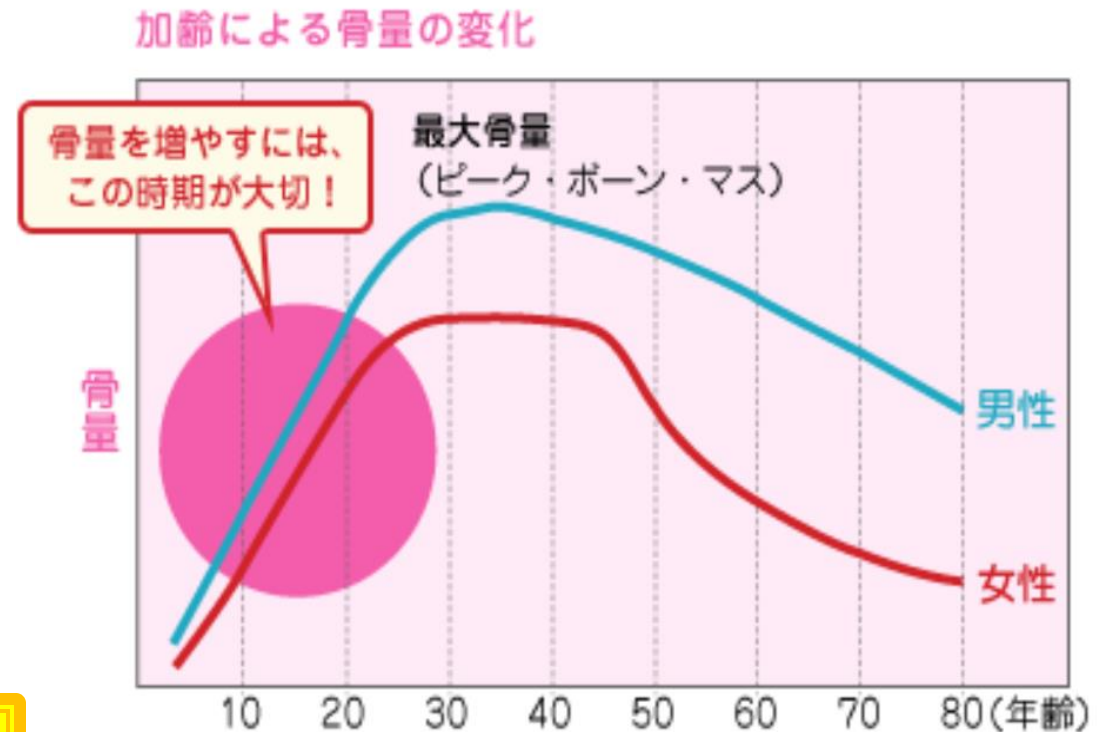
既に骨が弱っているかも！？



骨が強くなるのは10代まで！？

- ・ 骨内にあるカルシウム量は成長期の間
に急増、20～30代でピークを
迎えるとそれ以上は増えなくなり、
その後徐々に減少します
- 骨が強くなるのは10代までなので
今の時期こそ骨量を増やすことが重要！

偏食や過度なダイエットをせずに、
栄養バランスを考えた食生活を送り、
適度な運動を行いましょう！



引用：森永ココア はじめましょ。カルシウム貯金。
<https://www.morinaga.co.jp/cocoa/tina/calcium/>

カルシウムの摂取状況

- ・カルシウムの摂取量は全世代で不足
- ・学校給食で牛乳を飲む7～14歳がカルシウム摂取量のピーク！！

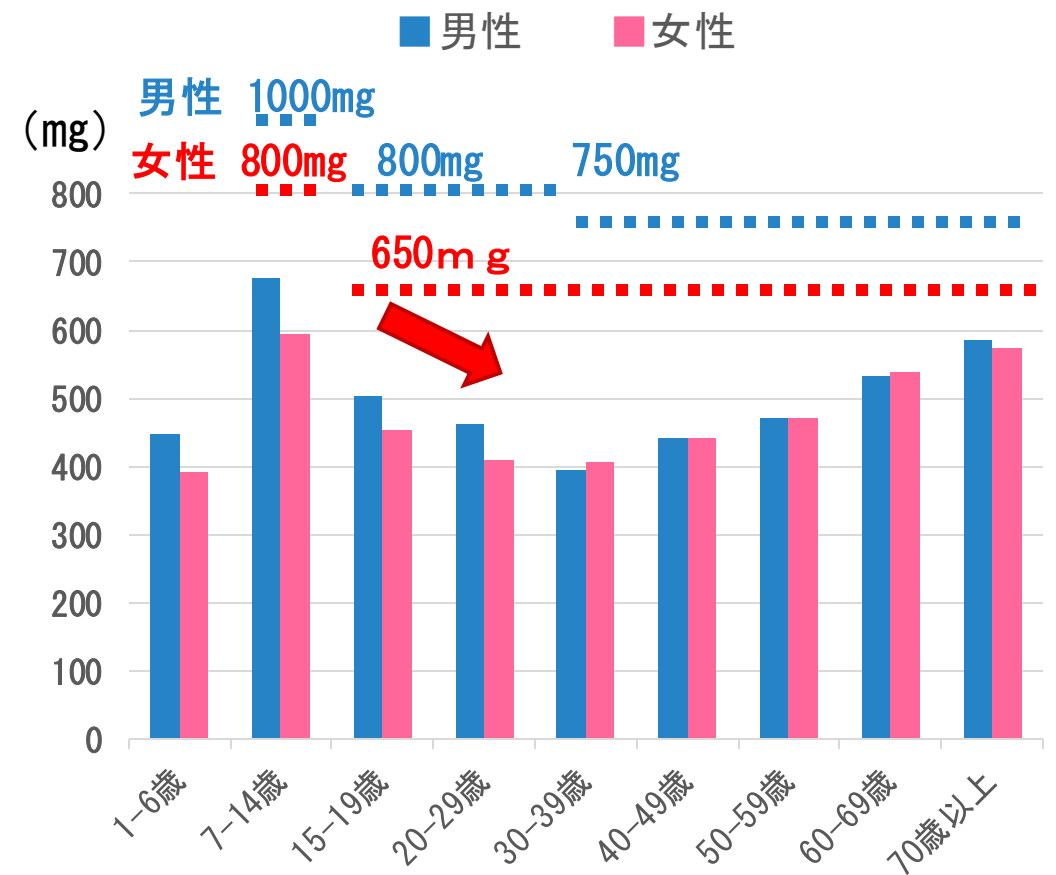
不足すると！？



- ①骨粗しょう症を起こしやすくなる
- ②骨折しやすくなり、治りが遅くなる
- ③将来、骨折や転倒が多くなり、

寝たきりのリスクにつながる

日本人の1日のカルシウム摂取量



引用：国民健康栄養調査＜厚生労働省より＞



中高生のカルシウム摂取が大切な理由

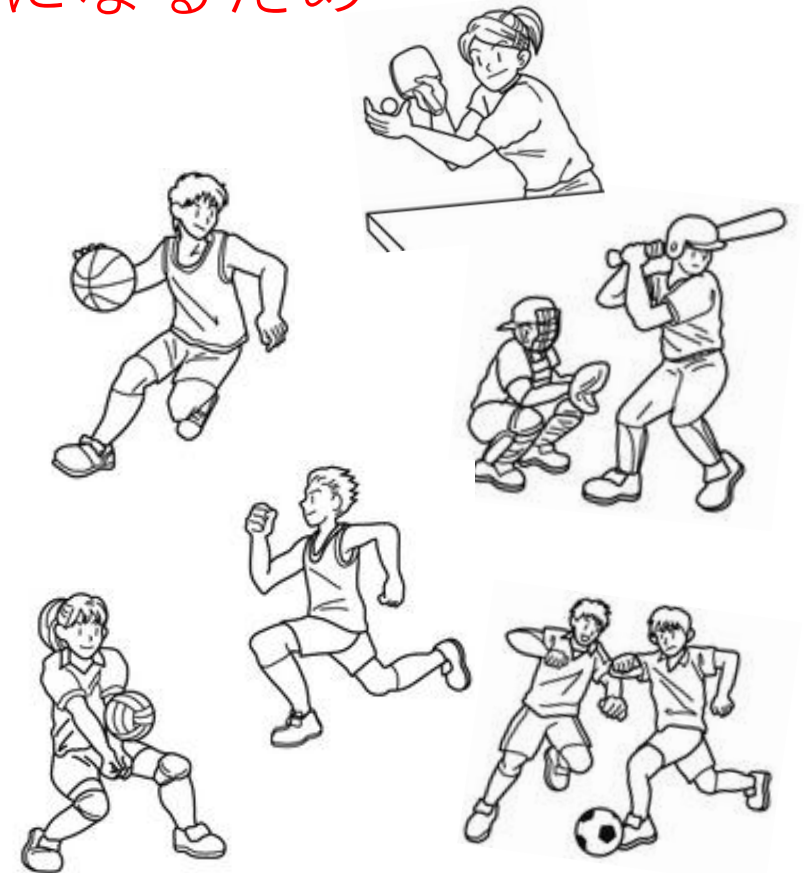
① 身体が成長するために多くの栄養素が必要になるため

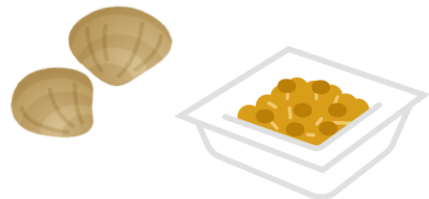
→ 特に、身長が伸びる時期には
十分なカルシウムが必要

② 部活動などで激しい運動を行うため

→ 不足したカルシウムを補うために
骨のカルシウムが供給されるため
骨が弱くなる

骨折リスク↑





骨を強くする食品



魚介類

ししゃも
干しエビ
しじみ

大豆製品

木綿豆腐
納豆
きな粉

野菜・海藻 キノコ類

小松菜
ひじき
しめじ

種実類

ごま
ナッツ

乳製品

牛乳
ヨーグルト
チーズ

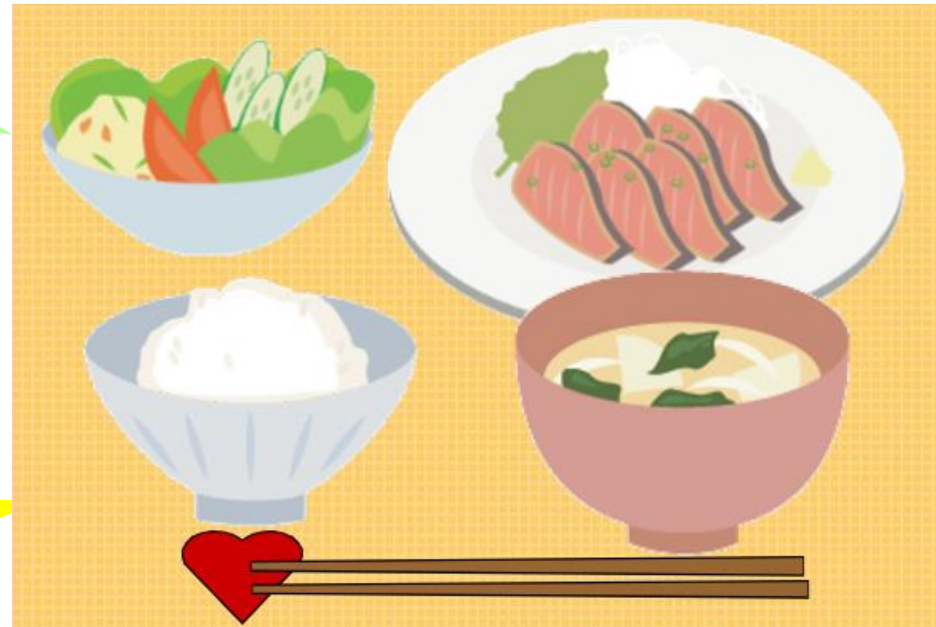
- ① マグネシウム → 骨の構成要素（**緑黄色野菜**、**海藻**、**種実類**、**牛乳乳製品**）
- ② ビタミンD → カルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にする（**魚**・**キノコ類**）
- ③ ビタミンK → カルシウムを骨に取り込み働き（**納豆**・**葉物野菜**・**海藻類**）
- ④ ビタミンC・たんぱく質も！！

食事の際に、**主菜**・**副菜**・**牛乳や乳製品**をしっかりと食べる = 骨が強くなる



骨が強くなる食事バランスが良い食べ方

副菜 2皿
野菜,キノコ類,
海藻,イモ類



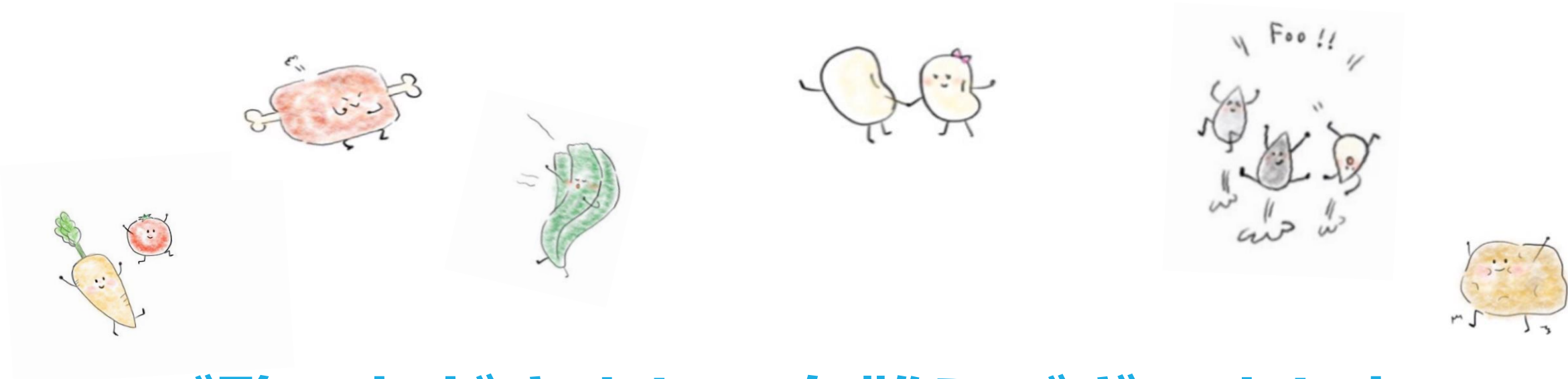
主菜 1皿
肉, 魚
卵, 大豆製品

主食 1皿
ご飯, パン, 麺類

副菜 2皿
野菜,キノコ類,
海藻,イモ類

1食で**主食 1皿**・**主菜 1皿**・**副菜 2皿**を揃えましょう





ご覧いただきまして有難うございました!!



食育有志グループの
インスタも覗いてみてね!!

_____SHOKUIKU



★東海大学 健康学部健康マネジメント学科 食育有志グループ★

