わんぱく

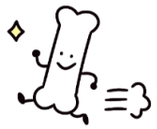
令和5年度
石井手保育園
給食だより
１０月号

じょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨の3つの役割

・体を支え、体を動かす



骨は体を支えており、その骨が筋肉とつながり、関節が支点となることで、私たちは体を自由に動かすことができます。

・脳や内臓などの臓器を守っている

重要な臓器（内臓）はやわらかく衝撃に弱いため、硬い骨で守られています。脳は頭蓋骨に、肺や心臓は肋骨に、そして脊髄は背骨に守られています。

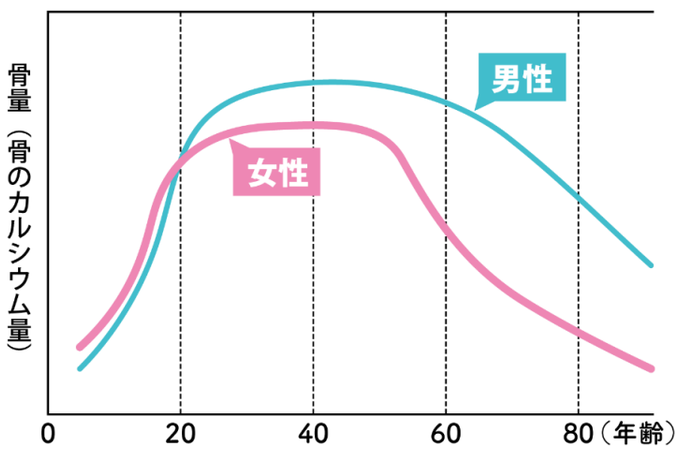
・カルシウムを貯蔵している

カルシウムの99%は骨に貯蔵されています。残りの1%は血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムが補給されます。

★骨をじょうぶにするには？

・成長期に骨を育てる

骨密度の話題などから、骨は高齢者の問題と捉えられがちですが、骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



正木基文「1.骨粗鬆症の予防と対策」昭和医会誌,第58巻第2号,95-97,1998　より

・カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる
	ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる
	卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする
	ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る

・バランスの良い食事を心がける

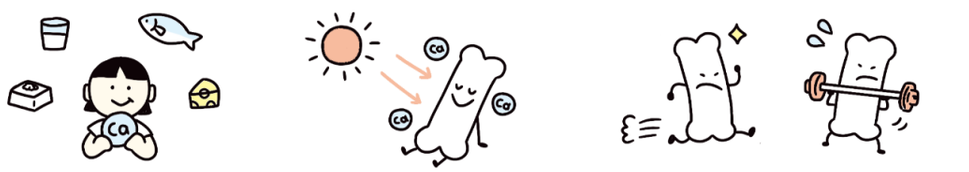
骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事＋補食（おやつ）をバランス良く摂ることを心がけましょう。

・加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。

・外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



ワンポイント！

子どもが給食を食べない日に、カルシウムが不足しやすいことがわかっています。休日は、特にカルシウムの補給に配慮して、乳製品を積極的に摂るように心がけましょう。