

# パズル

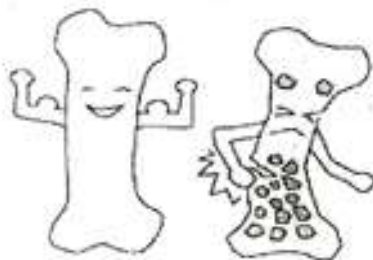
根室市立碓石中学校  
ほけんだより11月②  
平成26年11月19日

## 将来の自分のために カルシウム貯金を！

### ①カルシウムの居場所・・・

私たちの体内にあるカルシウムの99%は、骨と歯に含まれていて、残り1%は血液の中にあります。

この1%のカルシウムは大切な働きをしていて、不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出しておぞなわれます。



### ②知らず知らずのうちにカルシウム不足

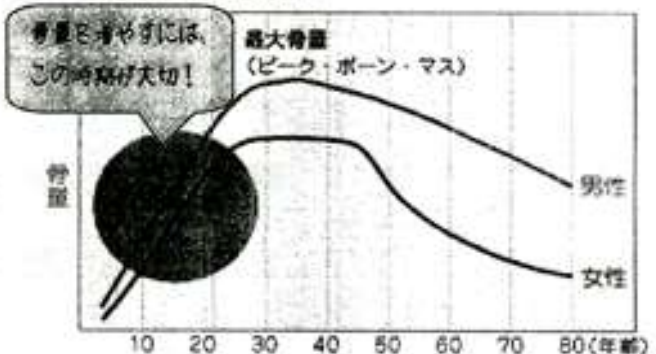
カルシウムは不足しても、すぐにはこれといった症状が現れてきません。そのため、骨折しやすかったり、レントゲンをとると骨がスカスカになっていたというので、はじめてカルシウム不足がわかるケースが多いと言われています。

### ③将来の骨の強さを決めるのは、今！！

人間の骨は、10代後半にはほぼ完成し、20～30代で骨量(骨内にあるカルシウム量)はピークむかえ、その後は一定のレベル以上増えなくなり、徐々に減っていきます。

だから、今、カルシウム不足になるわけにはいかないのです！！

加齢による骨量の変化



### ④牛乳はカルシウムの宝庫

牛乳1本(200ml)には、カルシウムが約220mgもふくまれており、

カルシウム推奨量：男子 1000mg  
(12～14歳) 女子 800mg

1日2本飲むことで、中学生が1日に必要なカルシウム量の約半分をとることができます。

しかも、牛乳のカルシウムの吸収率は他の食品とくらべても優れており、効率よくカルシウムをとるのに最適です。カルシウム以外にも、牛乳には筋肉をつくるたんぱく質、エネルギーとなる脂肪や炭水化物、美しく張りのある肌を保つビタミン、各種の無機質(ミネラル)が豊富にふくまれています。



給食で出されている牛乳には意味があるのです。今の自分にだけ目を向けるのではなく、将来の自分のことも考えてみてください。

(うらへ続く)