

食まるパワー



令和6年度第3号
栄養教諭 橋詰温子

6月の食に関する指導目標「骨や歯をつくるもとになる食べ物を知ろう」

どうして給食には毎日牛乳が出るの？

成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そのため、給食の牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

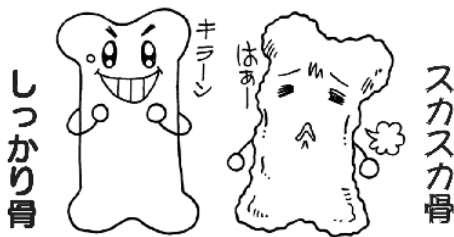
ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

将来ないたいのはどっち！？



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

カルシウムが多い食品を食べよう！

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。牛乳が苦手でもどうしても飲めないという人は、他の食品からカルシウムを摂るようにしましょう。



カルシウムだけをしっかりとってれば、丈夫な骨や歯をつくることのできるの？

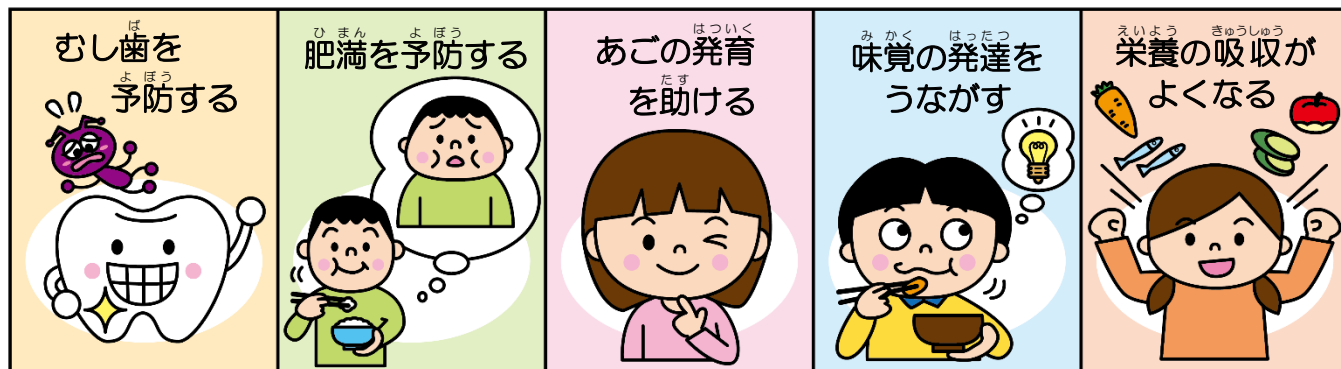
骨や歯をつくるために大切な栄養素といえば「カルシウム」です。しかし、それだけでは丈夫な骨や歯はつくれません。骨や歯の土台となる「たんぱく質」、骨や歯の成分になり、カルシウムが行き渡るように調節する「マグネシウム」、カルシウムと結合して骨や歯を形成する「リン」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む「ビタミンK」などカルシウム以外にも、骨や歯をつくるために大切な栄養素はたくさんあります。また、食事だけではなく、運動をすることも丈夫な骨づくりには欠かせません。



よくかんで食べていますか？

みなさんは、食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果



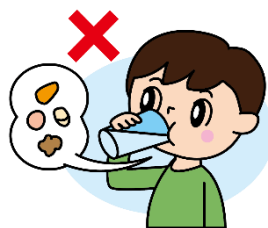
かむ習慣をつけるには？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

一口30回を意識し、よく味わって食べる



食べ物を水分でながし込まない



かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康クイズ

Q1 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



Q2 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



Q1＝① (だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べると、むし歯になりやすくなる。) Q2＝① (かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。)