

### 成長期に必要な栄養

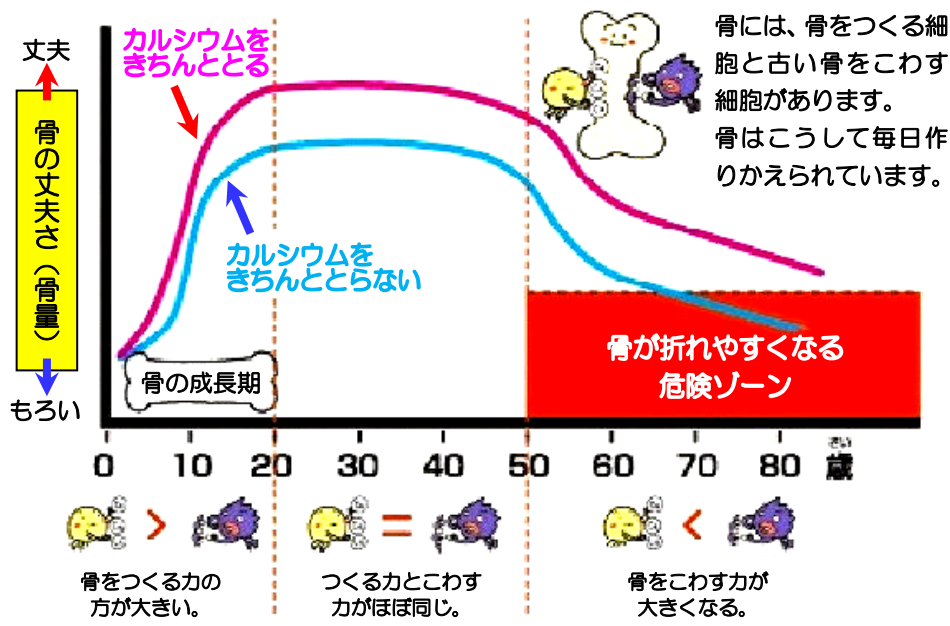
## カルシウムで骨を強く丈夫に保つ

人間の体はさまざまな器官から成り立っています。その器官は急速に発育する時期が二度あります。一度目は「生まれてから1歳まで」、二度目は「小学校高学年から高校生」の時期です。

人の各器官の発達・発育は時期や程度に個人差があることを保健体育の時間にも学習しました。

中学生の時期は、二度目の成長期のまただ中です。この時期は、身長や体重の増加がみられ、骨や筋肉などの発達を自分でも感じるすることができます。

### カルシウム貯金が大切な時期



この図は、中学生にとって重要なグラフです。骨はほとんどカルシウムできているため、骨に含まれるカルシウムの量を計測した骨量を『骨の丈夫さ』として表しています。

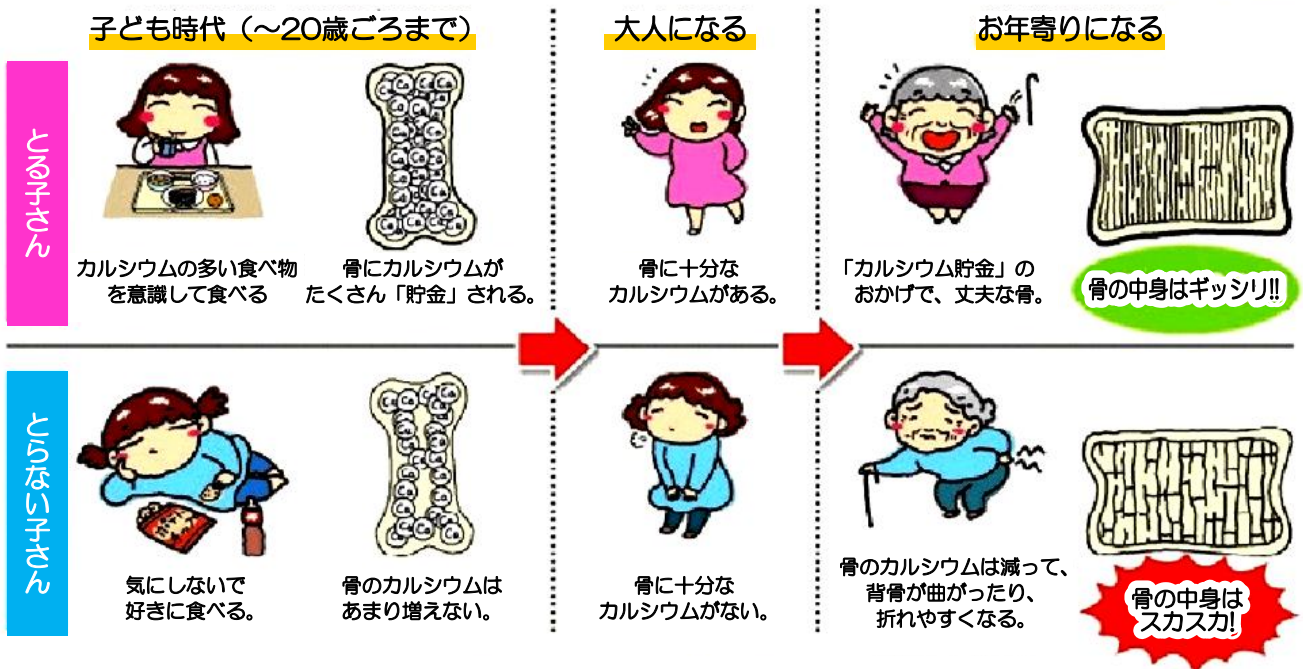
年齢を問わずちょっと転んだだけで骨折！という事態は避けたいもの。

骨量は中学生のころから急激に増加し、20歳前後にピークに達します。そのあとは骨の新陳代謝が衰え、徐々に減少していきます。実は、人の一生の骨量は10代にどれだけカルシウムをとって、しっかり運動したかで決まるのです。

成長期の今、骨量をたくさん蓄え骨を丈夫にして、グラフの山を高くし、危険ゾーンに入る年齢が遅くなるように、カルシウムを貯める大切な時期です。

今、気がつかないと取り返しのつかないことになります。

# カルシウム、「とる子さん」と「とらない子さん」の人生



骨は、体を支え、内臓を守り、カルシウムを蓄えておく大変重要な働きがあります。

カルシウムは筋肉などで使う分を残して骨の中に蓄えられます。筋肉や血液で使われ、不足してくると、骨の中のカルシウムを出して使う、つまり骨はいつでも出し入れできる「カルシウムの貯蔵庫」です。そのため、カルシウムは毎日とらないと、すぐに不足してしまいます。

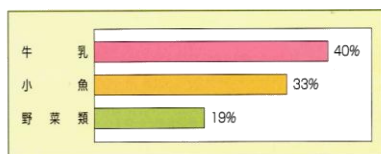
## カルシウムで丈夫な骨を

### カルシウムを多く含む食品



乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）  
大豆製品（豆腐・納豆・きな粉等）  
海藻（のり、こんぶ、ひじき等）  
小魚（煮干し、桜エビ等）  
緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリー等）

### ● カルシウムの吸収率



同じ量のカルシウムを摂った場合、牛乳が最も多く吸収されます。

### カルシウムと一緒に

☆『たんぱく質』や『ビタミンD』や『ビタミンC』を一緒にとると、吸収を促進します。（牛乳は、カルシウムとともにたんぱく質やビタミンDが豊富なため吸収率が高いのです。）

☆適度な運動で骨に負荷をかけると骨が丈夫になります。