

# 食育だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
今回は歯の健康に欠かせないカルシウムについて紹介します！

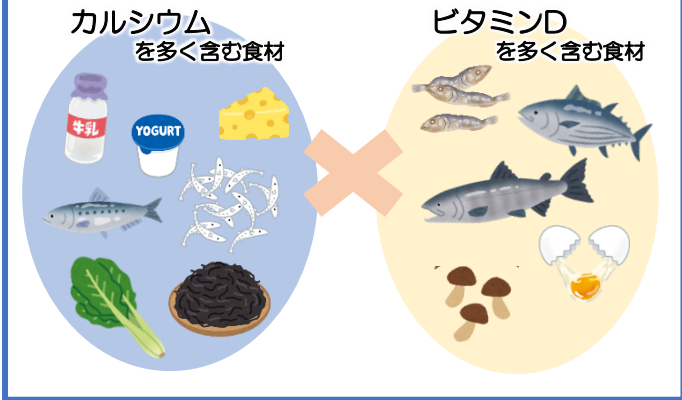
## カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、体内に吸収されにくいいため、日本人のどの年代においても不足しがちな栄養素です。

カルシウムは不足しやすい栄養素なので、学校給食では1日に必要とされている摂取量の約半分が提供されています。給食が無い日は摂取量が減ってしまいがちですが、カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、成長ホルモンをはじめとする**ホルモンの分泌**や**筋肉の収縮**にも必要な栄養素なのでご家庭でも積極的に摂るようにしましょう！

### カルシウムを効率よく摂るには？

効率的にカルシウムを摂取するには**牛乳・乳製品**を中心に、**小魚、海藻、豆類、野菜**などの食品からバランスよく摂る必要があります。また、**ビタミンD**にはカルシウムの吸収を助ける働きと、骨にカルシウムが沈着するのを助ける働きがあるので、**ビタミンD**が含まれている食材と一緒に摂ることでカルシウムを効率よく摂取することができます。



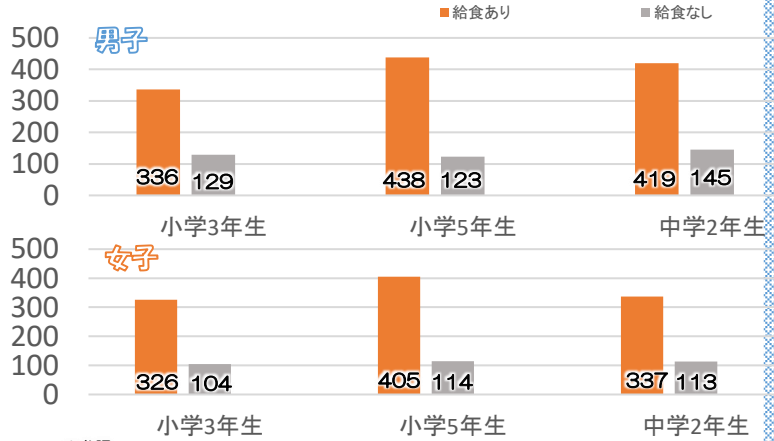
### <カルシウムの摂取基準推奨量 (mg/日) >

年齢	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～29歳	30～49歳	50～70歳
男性	650	700	1000	800	650	700
女性	750	750	800	650	650	650

### <給食一回あたりのカルシウム摂取基準 (mg) >

児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	児童 (12～14歳)
290	350	360	450

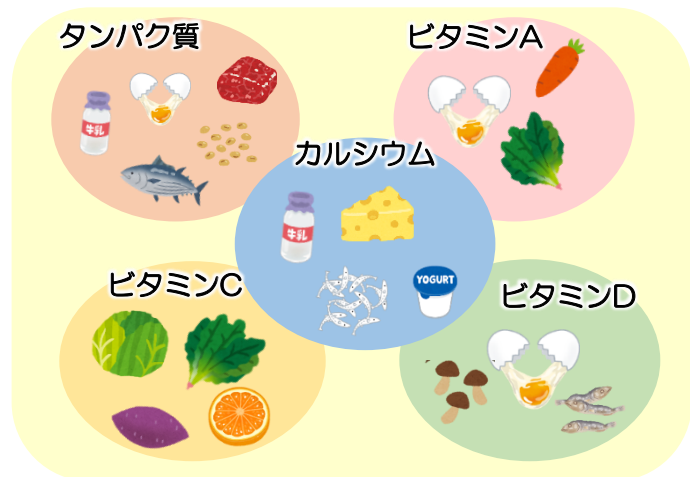
### <昼食のカルシウム摂取状況 (mg) >



※参照 「平成22年御 児童生徒の食事状況等調査報告書」  
[http://www.jpnsport.go.jp/anzen/school\\_lunch//tabid/1491/Default.aspx](http://www.jpnsport.go.jp/anzen/school_lunch//tabid/1491/Default.aspx)  
「Ⅱ調査結果 5.学校給食と学校給食のない日における栄養素等及び食品群別摂取状況」

## 丈夫な歯をつくるには

カルシウムを多く摂ると丈夫な歯ができると考えられがちですが、ただカルシウムだけを摂ってれば歯が強くなるわけではありません。**カルシウム**の多い食品と質の良い**タンパク質**、**ビタミンA**、**ビタミンD**、**ビタミンC**をバランスよく摂ることが大切です。また、食物繊維が多く含まれている食べ物や弾力のある物など**噛み応えのある食べ物**をよく噛んで食べるようにしましょう。



### よく噛んで食べると・・・

1. 唾液が沢山出るので虫歯予防に繋がります。
2. 食べ過ぎを防ぎます。
3. 脳の働きが活発になり、記憶力がUPします。
4. 顎の筋肉がほぐれ、表情が豊かになります。



### ★今月のおすすめレシピ★

#### <カルシウムたっぷり！じゃこと小松菜の炒飯>



#### <材料>1人分

・精白米	75g	・塩	少々
・小松菜 (3cm幅)	10g	・胡椒	少々
・長ねぎ (小口切)	6.25g	・サラダ油	1.5g
・ちりめんじゃこ	5g	・ごま油	0.75g
・鶏ガラ	2g	★醤油	2.25g
・いりごま (白)	3g	★酒	1.25g
・コーン	10g		

#### 作り方

1. 米は洗米し、30分以上浸水する。
2. 炊飯器に米、★、水を入れて炊く。
3. フライパンに油を熱し、コーン、長ねぎ、小松菜を入れて炒め、鶏ガラ、塩・胡椒で調味し、最後にごま油を入れる。
4. 3に炊きあがった2、じゃこ、ごまを加えて混ぜ合わせたら完成。