

# 11月給食たより

令和元年度  
水戸南高等学校

## コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

### 「骨貯金」のポイント

#### ① 栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

#### ② カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。



1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

#### カルシウムの多い食品

牛乳 1個 (100g) 120mg	ヨーグルト 1個 (200g) 220mg	しらす干し 大きじ2 (10g) 52mg	木綿豆腐 1/2丁 (150g) 140mg	納豆 1パック (50g) 45mg	ひじき 大きじ1 (5g) 50mg	小松菜 1/4束 (70g) 120mg
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)

#### ビタミンDの多い食品



#### ビタミンKの多い食品



#### ③ 適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



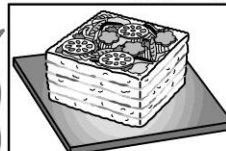
## 郷土料理クイズ

郷土料理として、次の8つの地域に伝わるおすしの名前を、下から選んで書き入れてみましょう。



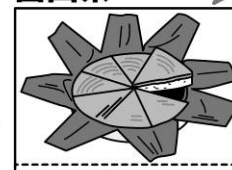
### おすし編

ヒント  
その土地の名前がついているよ!



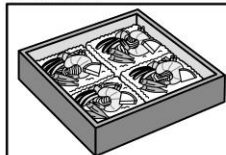
山口県

富山県

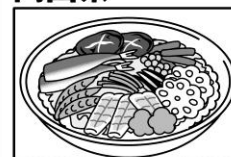


ヒント  
身がピンク色の魚を使うよ!

佐賀県



岡山県



千葉県



自分の地域に伝わるおすしや知っているおすしを書いてみよう!

滋賀県



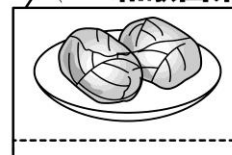
ヒント  
果物の何かで巻くよ!

奈良県



ヒント  
琵琶湖にいる魚を使うよ!

和歌山県



ばらすし ・ ますすし ・ 太巻きすし ・ 須古すし  
柿の葉すし ・ 岩国すし ・ めはりすし ・ ふなすし

### こたえ

和歌山県-めはりすし/岡山県-ばらすし/山口県-岩国すし/富山県-ますすし/佐賀県-ふなすし/千葉県-大巻きすし/岡山県-ますすし/滋賀県-ふなすし/奈良県-柿の葉すし