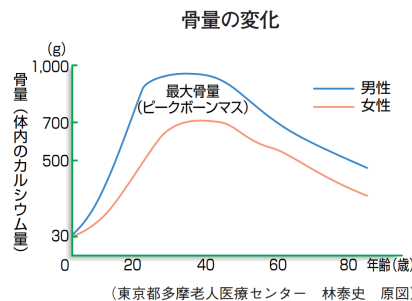


注目! 栄養素 カルシウム

毎号、栄養素の働きや多く含む食品・料理について紹介するコーナー。今号は、「カルシウム」についてです。

カルシウムは、私たちの身体の骨や歯に貯蔵されていて、必要な時に溶け出し、体内で利用しやすいカルシウムイオンという形にされ、筋肉を動かすときなどに使われています。乳・乳製品、骨ごと食べられる魚、ほうれん草や小松菜などの青菜類に多く含まれています。

右の図は、カルシウムの貯蔵庫である骨量の年齢による変化を表しています。ちょうどみなさんの年齢で骨量が大きく増加することが分かります。そのため、中学生・高校生でカルシウムを多く摂取することが生涯にわたる骨の健康に非常に重要になります。毎日の食事で意識して、カルシウムを摂るようにしましょう！



普通牛乳

牛乳
1本200ml
227mg

プロセスチーズ

1個20g
126mg

小松菜

小鉢1つ分
ゆで70g
105mg

しらす干し

大さじ1杯6g
31mg

カルシウムの推奨量 (mg/日)

	男子	女子
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650

ちびっとためになる *オイシイお話*

お弁当には何をどれだけ入れていますか？

みなさんはお弁当のとき、何をどれだけ食べていますか？

また、どれくらい食べたら、午後の活動も頑張ることができるのでしょうか？

今回はお弁当の量や中身についてのポイントを2つ紹介します。

自分が作るようになったときや、ご家族に作ってもらうときに参考にしていただけたいと思います。

✦ 1食の量 = 自分に合った大きさのお弁当箱

12～17歳の男子は1食800～1000kcal、女子は1食700～900kcal前後のエネルギーを摂取することで1日に必要なエネルギーを確保することができます。エネルギー必要量は、身長、体重、身体活動(生活活動や運動量)によって、一人ひとり異なります。

一人ひとりがお弁当でエネルギー必要量を確保するには、1ml＝約1kcalという考えが活用できます。例えば、800mlのお弁当箱であれば、約800kcalとなります。自分の**1食のエネルギー必要量と同じ容量のお弁当箱を選ぶ**ことがポイントです。

✦ 主食: 主菜: 副菜 = 3: 1: 2

次に、ご飯とおかずはどのように組み合わせたら栄養バランスが良くなるのでしょうか？ 1つの目安として、お弁当箱の表面積で考えると、とても分かりやすいです。

主食: 主菜: 副菜 = 3: 1: 2

この比率を目安にお弁当を詰めると、栄養バランスよく食べることができます。

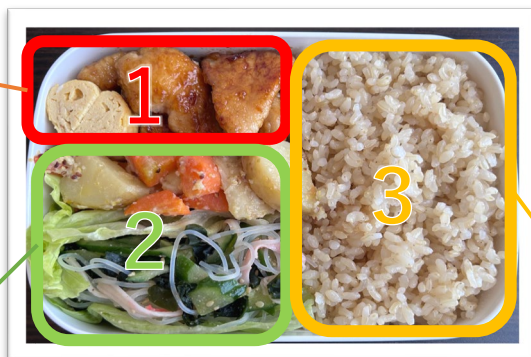
お弁当だけでなく、この比率は普段の食事でも使えるポイントになります。

主菜

肉、魚、卵、
大豆・大豆製品など
たんぱく質や脂質、ビタミン、
ミネラルが含まれており、身体を
作るもととして利用されます。

副菜

野菜、いも、
キノコ、海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維が
多く含まれており、身体の調子を
整えるために利用されます。



主食

ご飯、パン、麺など
炭水化物が多く含まれており、
主に日常生活を送るための
エネルギーとして利用されます。

【参考文献】食生態実践フォーラム: 3・1・2弁当箱法 厚生労働省、農林水産省: 食事バランスガイド