

骨が育つ今を大切に

骨量は10代に増え、20歳頃ピークに達します。その後年齢と共に減少してしまいます。骨が育つ今、カルシウムをしっかり摂取し、骨を元気にしていきましょう。

カルシウムチェックしてみよう！

骨を丈夫にするために高校生が1日に必要なカルシウムの量は、**男子800mg、女子650mg**です。
下の食材は1つ約100mgカルシウムが含まれています。
普段食べている食材に☑していきましょう！

合計の☑数は...

個

男子は8個、女子は6.5個を目指そう★

牛乳・乳製品	身体への吸収率が高く効率的！	大豆製品・種実	タンパク質も豊富！
☒ 牛乳 コップ半分 (90 ml)	☒ ヨーグルト 1個 (85 g)	☒ スライス チーズ 1枚	☒ スkim ミルク 大さじ1.5
☒ 牛乳 コップ半分 (90 ml)	☒ ヨーグルト 1個 (85 g)	☒ スライス チーズ 1枚	☒ スkim ミルク 大さじ1.5
大豆製品・種実	タンパク質も豊富！	小魚	少量でもカルシウムたっぷり
☒ 木綿豆腐 1/4丁 (100 g)	☒ 厚揚げ 50 g	☒ 納豆 2パック (110 g)	☒ ごま 大さじ1.5
☒ 木綿豆腐 1/4丁 (100 g)	☒ 厚揚げ 50 g	☒ 納豆 2パック (110 g)	☒ ごま 大さじ1.5
野菜・海藻	緑の濃い葉に多い	☒ 小松菜 2株 (60 g)	☒ 切り干し 大根 20 g
☒ 小松菜 2株 (60 g)	☒ 切り干し 大根 20 g	☒ 乾燥 わかめ 15 g	☒ 干しひじき 10 g

レンジで完成！カルシウムが沢山とれるレシピ

明太クリームうどん

1人分でカルシウム420 mg
入っています！

材料 (1人分)

冷凍うどん 1玉
牛乳 100 ml
めんつゆ (3倍濃縮) ... 小さじ1
すりごま 大さじ1
ピザ用チーズ 15 g
明太子 1/2本
水菜 1/4株 (20 g)



作り方

- ① うどんは表記の時間通りに加熱する。
- ② 水菜は3 cm幅に切る。明太子は中身を軽くほぐす。
- ③ 器 (耐熱) にAを入れ、電子レンジ (600 W) で1分30秒加熱し、チーズが溶けるように混ぜる。
- ④ ③に①②を盛り付ける。

★よく混ぜてお召し上がりください

栄養価 (1人分)

エネルギー : 377 kcal
たんぱく質 : 17.7 g
脂 質 : 13.4 g
食塩相当量 : 2.4 g



カルシウムが豊富な
牛乳、チーズ、水菜、ごま
を使っているよ

お手軽カルシウムUP

① 仕上げにごまをプラスする

風味もよくなり一石二鳥！
すりごまを使うと吸収率が高まります。



大さじ1で
カルシウム
72 mg UP!

② スkimミルクを活用する

スkimミルクは常温保存ができ、
手軽に取り入れやすい乳製品です。
卵焼きに入れるとふんわりとした食感に、
カレーに入れるとまろやかになります。



大さじ1で
カルシウム
66 mg UP!

③ おやつの種類を変えてみる

カルシウムが添加されている
チョコやグミなども売られています。
たまにはカルシウムが多いおやつに
変えてみてはどうでしょうか。



④ いつもの食事をひと工夫する

スライスチーズ
1枚

のせて焼くだけ

ちりめんじゃこ
10 g

食パン1枚

カルシウムが
150 mg とれる！

納豆をのせてもおいしいよ
牛乳も一緒にどうぞ？

食育通信

令和7年
12月



伊勢原市健康づくり課では、「食」を通じた健康づくりのため、今年度も生徒の皆さんに食育通信をお届けします。

今しかできない！骨貯金

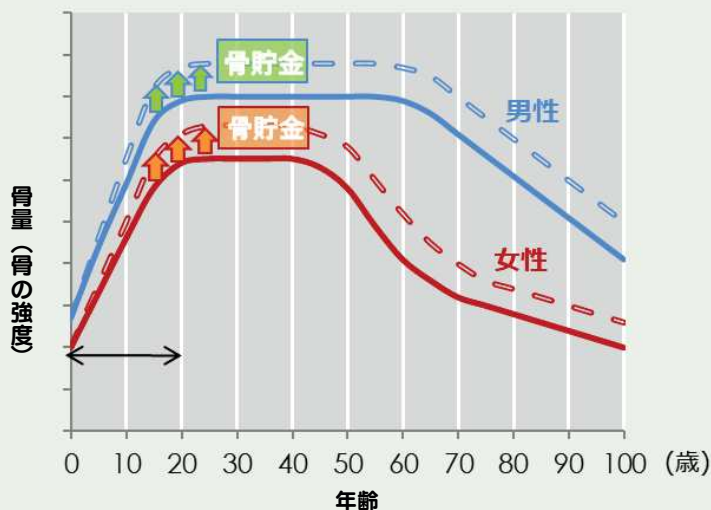
骨量のピークは20歳前後です。それまでにどれだけ骨量を増やせるか（骨貯金できるか）が大事！
ですがカルシウムは意識しないとなかなか取れません💧



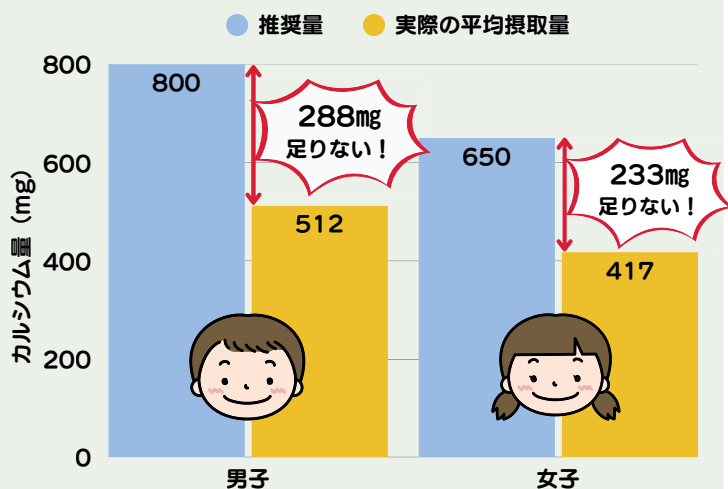
骨量が少なくなると...

骨折のリスクが高まります

【骨量は20歳頃から徐々に減ります】



【カルシウムが不足しています！】



令和5年度国民健康・栄養調査（15～19歳）

今日からできそうなものに
チェックをつけてみよう！

骨量が少なかったキミ... どれから実行する？

- ☒ 牛乳を1杯飲む カルシウムが約200 mg UP !!
- ☒ ヨーグルトを1個食べる ... 約100 mg UP !!
- ☒ 納豆を1パック食べる 約50 mg UP !!
- ☒ カルシウムがとれるおやつを買う
- ☒ 骨に刺激を与える（階段を使う、ジョギングする）



骨量低下

につながる生活習慣

- ・過度なダイエットや偏食
- ・朝食を抜く
- ・睡眠不足
- ・運動しない
- ・過度な紫外線対策

ヘモグロビン量が少なかったキミ... どれから実行する？

- ☒ 毎食必ず主菜（たんぱく質）を食べる
...ヘモグロビンの合成材料になります
- ☒ 毎食色の濃い野菜を食べる...葉酸が赤血球を作るのを助けます
- ☒ 1日1回果物を食べる...ビタミンCで鉄分の吸収率UP！
- ☒ 食事中、食後は濃いお茶やコーヒーは控える
...飲むと鉄分の吸収が悪くなります💧

葉酸・ビタミンCが豊富な野菜・果物例



1日3食、主食・主菜・副菜
バランスのそろった食事が
重要です！

