

食育だより

平成29年5月

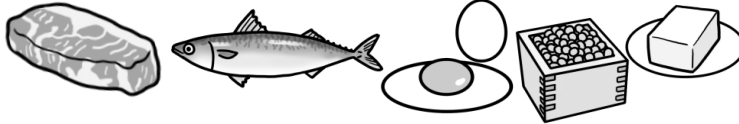
下関市立長府小学校

おもに体をつくる食べ物は？

「たんぱく質」や「カルシウム」を多くふくむ食品です。



たんぱく質を多くふくむ食品

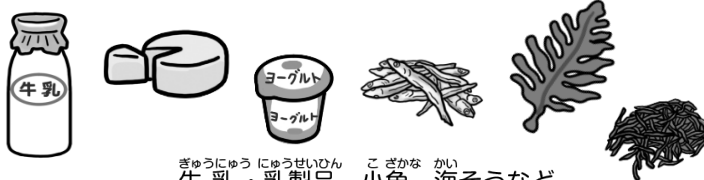


肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

おもに、血や筋肉などをつくるよ。



カルシウムを多くふくむ食品



牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

おもに、骨や歯をつくるよ。



おもに体をつくる栄養素は、「たんぱく質」と「カルシウム」です。それぞれの役割と、効率のよいとり方について紹介します。

たんぱく質

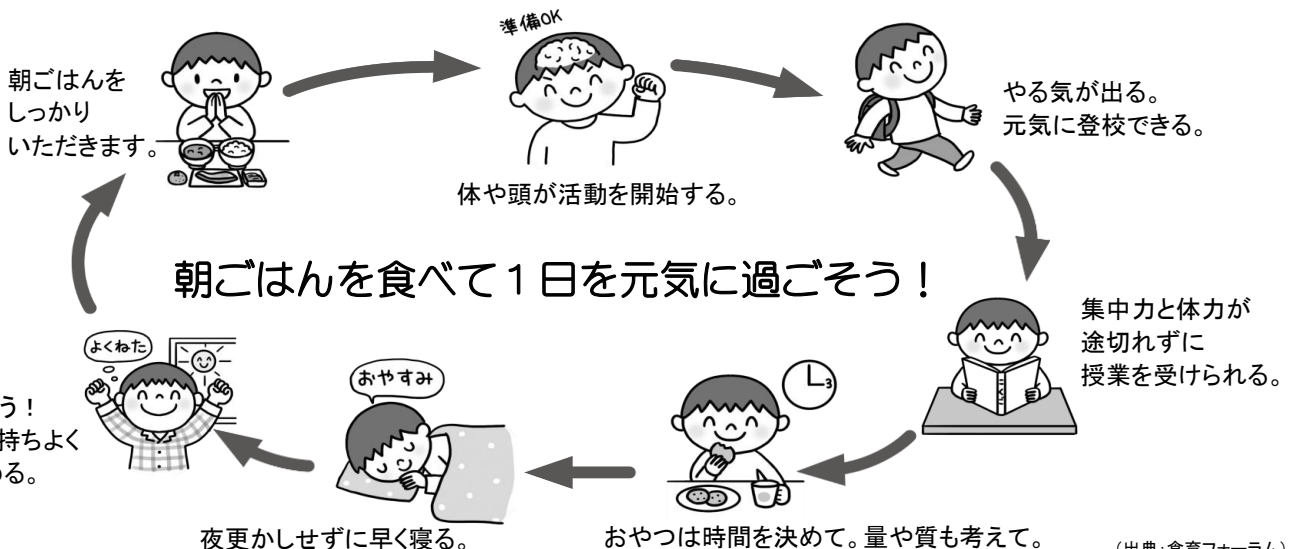
人間の体は、約60兆個の細胞からなり、この細胞の主成分がたんぱく質です。筋肉・内臓・皮ふ・爪・髪の毛など、さまざまな部位がつけられるもとになり、生命の維持には欠かせません。

動物性たんぱく質は、効率よく利用されます。植物性たんぱく質は、利用効率を高めるため、異なる植物性たんぱく質と組み合わせたり、動物性たんぱく質と一緒にとったり、工夫をするとよいでしょう。

カルシウム

カルシウムは骨や歯の形成に役立ちます。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいまでです。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切です。

カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒にとることが大切です。ビタミンDは、鮭、小魚、干しいたけなどに多く含まれています。また、骨量を増やすためには、適度な運動も欠かせません。



(出典：食育フォーラム)