

いただきます



2024年
10月号

10月は
とちぎ食育
推進月間
です

毎月8日は
おやま
わ食の日

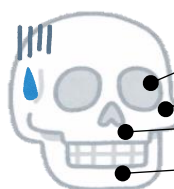
リクエスト募集中

食育だよりで特集してほしいことや知りたい情報、クックパッドにのせてほしいレシピ等、募集しています。



10月20日は
世界骨粗鬆症デー

老け顔の原因は骨にあり！？



- 目のくぼみが拡大=まぶたのくぼみ
- 頬の骨が減る=ほうれい線
- 上あごの骨が減る=口のたてじわ
- 下あごの骨が減る=二重あご



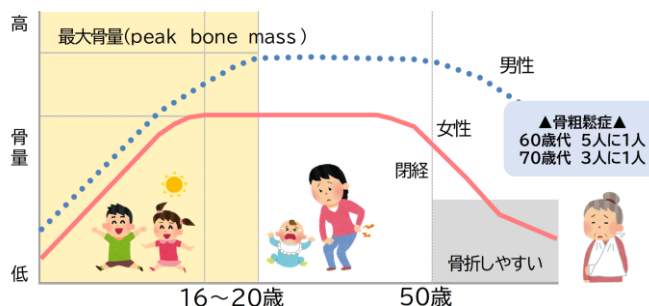
チェックが多い
人は対策を

将来の老け顔予想チェック

- ☐ 牛乳・乳製品の摂取が少ない
- ☐ 肉・魚・卵・大豆の摂取が少ない
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 日光にあたる時間が1日10分未満
- ☐ 食べないダイエットをしている

顔の土台は骨。骨密度が減ると骨自身も縮んで小さくなり、皮膚との間にすき間ができます。余った皮膚は、しぼんだ風船のように深いシワやたるみを作ってしまうのです。顔の骨量は、足腰の骨より先に減少することがわかっているため、老け顔は全身の骨量低下のサインでもあります。

骨量アップの 大チャンスは 10代まで

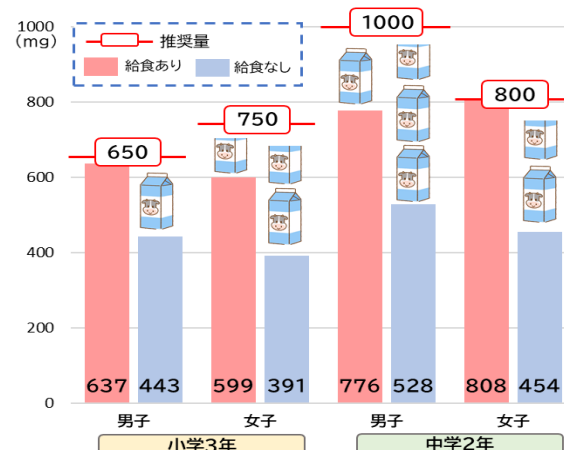


(出典)骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版より引用、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

骨量は10代で増加し、20歳前後にピークとなり、その後加齢とともに減少していきます。特に女性は閉経前後に急激な骨量減少が起こります。また、体格(やせの人に多い)やダイエット、偏食(カルシウム不足)、運動不足、日光照射不足、喫煙などの生活習慣も骨粗鬆症の原因と考えられています。

10代までにコツコツ骨貯金をして、骨密度を高めておくことが大切です。

◆給食がある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)◆



Public Health Nutrition:20(9),1523-1533より

給食のない日は、
牛乳1~2本分のカルシウムが
不足しています！
特に中学生は必要量が
増えるため不足しがち

※牛乳200ml=
カルシウム220mg

骨を育てる
食事の工夫を大公開！
裏面へ→

意外！？ 日光 は骨の大切な栄養源



冬はとくにビタミンD摂取を心がけよう

ビタミンDは腸管からカルシウムの吸収を高め、骨の石灰化を促進します。日光にあたることで皮膚で作ることができるので、紫外線対策のしすぎは禁物です。冬は紫外線量が少ないため、ビタミンDが不足しがち…積極的に日光浴をしつつ、食事からの摂取も心がけましょう。

5.5μgのビタミンDを生成するのに必要な時間(関東)

	9時	12時	15時
夏	6分	4分	10分
冬	106分	22分	271分

出典:国立環境研究所HPより抜粋

10月
21日~25日
お米ウィーク

小山市では、学校給食を通して地産地消の意義や食生活のあり方、米を中心とする「日本型食生活」を推進するため、10月第4週を「お米ウィーク」と定め、給食時間に地産地消・食育に関する指導を重点に行なっています。給食では和食を中心にごはん食を多く取り入れていますので、ぜひ献立表を参考にしてみてください。



フックパッドで 給食レシピ発信中！

今まで裏面に掲載していたレシピは、フックパッドの「小山市公式キッチン」に掲載します。給食レシピには、レシピ名末尾にすべて【★小山市給食】と表示しますので検索してみてください。なぜか給食では苦手な食材も食べる・・・そのヒントが見つかるかもしれません！ぜひご覧ください。



カルシウムの食事摂取基準(2020年版)

推奨量(mg/日)	男	女	上限量
6～7歳	600	550	—
8～9歳	650	750	—
10～11歳	700	750	—
12～14歳	1000	800	—
15～17歳	800	650	—

ビタミンDの食事摂取基準(2020年版)

目安量(μg/日)	男	女	上限量
6～7歳	4.5	5.0	30
8～9歳	5.0	6.0	40
10～11歳	6.5	8.0	60
12～14歳	8.0	9.5	80
15～17歳	9.0	8.5	90

カルシウム

骨や歯をつくる成分。筋収縮、血液凝固にも関係している。乳製品は魚や野菜に比べて吸収効率が高い。

牛乳200ml



ヨーグルト75g



スライスチーズ1枚



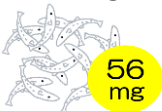
ごま小ざじ1



桜えび5g



しらす20g



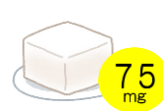
小松菜60g



納豆1パック



絹豆腐100g



焼き豆腐100g



厚揚げ100g



大豆製品は水分が
少ないほど、カル
シウムが多い！

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、免疫を高めます。

焼き紅鮭80g



焼きさば150g



焼きあじ100g



ツナ缶(水煮)1缶



卵1個(50g)



干しいたけ1個



とくに魚に多く含まれます。魚はカルシウムも多いので骨の健康のためにおすすめです。

出典：文部科学省「日本食品成分表2020年版(八訂)」

ちょい足しを意識しよう！

左の食材を常備して、普段の食事にちょい足しするだけ！無理せず、コツコツ続けましょう。



コンソメスープ



牛乳をプラス！



牛乳50ml =
カルシウム 55mg

UP



野菜炒め



小松菜をプラス！



小松菜50g =
カルシウム 85mg

UP



おにぎり



桜えび・ごま・枝豆をプラス！



桜えび3g他 =
カルシウム 80mg

UP



食パン



チーズ・しらすをプラス！



チーズ1枚・
しらす20g =
カルシウム 156mg

UP