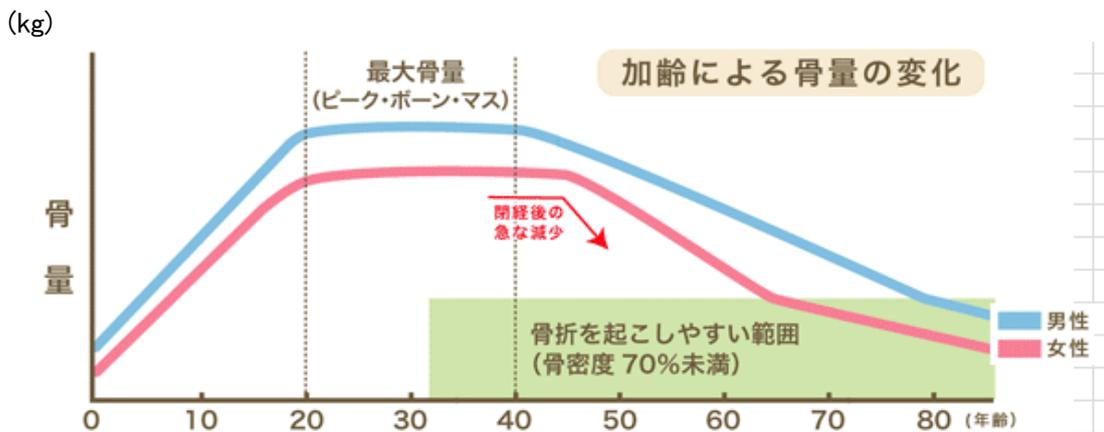


# 今がカルシウム貯金が必要な時期です！

骨は、常に生まれ変わっています。古くなった骨を壊し、その部分に新しい骨を作り出す、という新陳代謝を常に行っています。下のグラフの20歳までの間は、壊す力よりも作る力の方が強く、逆に40歳を過ぎると作る力よりも壊す力の方が強くなるため、骨が弱くなってしまいます。大人になってからも、簡単に骨折しない丈夫な骨を作るためには、**20歳までの骨をしっかりと作れる時期に、どれだけ骨量を増やせるかが重要**です。このことは、カルシウム貯金ともいい、10代の今こそが貯金ができる時期です。

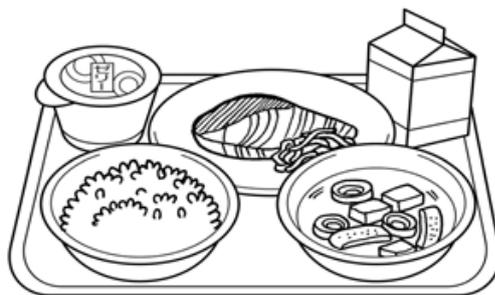


この時期にたくさんカルシウム貯金ができると、将来の骨粗しょう症になる時期を後らせることができます。



## 給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期の皆さんに必要な栄養素をバランス良く摂取できるように、毎日出されています。給食は、一日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、一日にとるはずだったカルシウムが極端に少なくなってしまいます。牛乳は毎日こつこつ飲むようにしましょう。お家でも平日はコップ1杯、週末は給食がないのでコップ2杯は飲む必要があります。



## カルシウムを十分にとるために...

どうしても牛乳が飲めない人は、チーズなどの乳製品や小魚、豆類、野菜などからもカルシウムをとることができます。牛乳と比べ、どのくらい入っているか見てみましょう。

給食でも煮干しやししゃもなどの小魚や、豆類など、カルシウムの多い食材を意識して使っているのは、給食に求められているカルシウム量が1日の1/2と多いからです。

