



# 牛乳でカルシウム貯金をしよう！

給食の牛乳は成長期のみなさんのために、特にカルシウムが必要とれるよう毎日出しています。中学生という時期は人生の中で一番カルシウムをとらなければならないときです。給食の献立は、牛乳も含んで1日に必要なカルシウムの約50%がとれるようにつけています。その牛乳を残してしまうと1日に必要なカルシウムは全く足りなくなってしまう、質の良い骨や歯ができないばかりか、人生の後半で恐ろしい骨の病気を招くことにつながります。

## 体によい栄養成分が豊富

牛乳にはカルシウムの他、たんぱく質やビタミンB2など私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。また、牛乳の加工品であるチーズやヨーグルトなどの乳製品も、牛乳と同じ栄養素が豊富です。

### カルシウムの働き

- ① 骨や歯を作る成分になる
- ② 筋肉の収縮に関わる
- ③ 神経伝達をスムーズにする
- ④ 血液の凝固に関わる



カルシウムの吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

魚(小魚) 約33%	牛乳 約40%	野菜 約19%
2	1	3

### 牛乳を飲むと太るってホント？

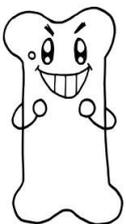


牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に乳製品には、体脂肪の増加を抑える効果があることがわかっています。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりとり、健康的な体をつくりましょう。



ウソ!

### 将来なりたいのどっち？



しっかり骨

骨はカルシウムの貯蔵庫です。体内のカルシウムの99%が骨に貯えられているのです。

カルシウム不足が長期間続くと、骨に貯えられているカルシウムが失われていきます。そして将来骨がスカスカになり、骨折したら治りにくい「骨粗しょう症」という病気になることがあります。自分たちが年をとっても丈夫な骨でいられるように、学校と家であわせて男子は3本、女子は2本の牛乳を飲みましょう。

スカスカ骨

