

給食停止で不足しがちな栄養素って・・・？



こんにちは、栄養教諭の重永真志です。
お子様の様子はいかがでしょうか。
さて、給食停止で不足しがちな栄養素・・・

それは、「**カルシウム**」です！

牛乳、乳製品、小魚、海藻などに多く、
お子様の健やかな成長はもちろん、
骨粗鬆症の予防や歯の健康などの観点からも、
年齢を問わず大切な栄養素です。

給食ではどれくらいのカルシウムが摂れるの？

実は、給食ではカルシウムの豊富な食材を組み合わせ、

1食で1日推奨量の半分を補っています！

カルシウム、どれだけ摂れば不足しないの？

1日に摂取するように推奨されている量は、年齢や性別によって異なりますが、

700mg程度（牛乳だとコップ3杯分＝600ml）です。

下の表1に年齢・男女別の推奨量を載せたのでご覧ください。

表1. カルシウムの食事摂取基準（推奨量）

(mg/日)

| 年齢(歳) | 1～2 | 3～5 | 6～7 | 8～9 | 10～11 | 12～14 | 15～17 | 18～29 | 30～49 | 50～64 | 65～74 | 75以上 | 妊婦 (付加量) | 授乳婦 (付加量) |
|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------------|--------------|
| 男性 | 450 | 600 | 600 | 650 | 700 | 1000 | 800 | 800 | 750 | 750 | 750 | 700 | | |
| 女性 | 400 | 550 | 550 | 750 | 750 | 800 | 650 | 650 | 650 | 650 | 650 | 600 | +0 | +0 |

資料) 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会報告書

カルシウムの多い食品は？

カルシウムの多い食品は以下の表2に挙げたようなものがあります。
このような食品を普段、ご家庭ではどれくらい食べられているでしょうか？

表2. カルシウムの多い食品

| | | | | | |
|-----------|--------------|-------|--------|-------------|-------|
| 乳製品 | | | 野菜・海藻類 | | |
| 牛乳 | コップ1杯(200ml) | 230mg | 小松菜 | 1/4株(90g程度) | 160mg |
| ヨーグルト | 1カップ(100g程度) | 120mg | チンゲン菜 | 1株(100g程度) | 100mg |
| チーズ(プロセス) | 1切れ(25g程度) | 160mg | ひじき | 小鉢1皿(60g程度) | 60mg |
| 魚介類 | | | 大豆製品 | | |
| 煮干し | 10匹(20g程度) | 440mg | 木綿豆腐 | 半丁(150g程度) | 180mg |
| 干しエビ | 5尾(10g程度) | 700mg | 納豆 | 1パック(50g程度) | 45mg |
| シジミ | 10個(50g程度) | 70mg | 凍り豆腐 | 1個(20g程度) | 130mg |

カルシウムが足りているかチェック！！

カルシウムの量が足りているか計算するのは手間がかかるので、
以下の簡単なチェック表でご確認ください！！

表3. カルシウム自己チェック表

| | 0点 | 0.5点 | 1点 | 2点 | 4点 |
|--------------------------|----------|--------|-------|--------|----------|
| 1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？ | ほとんど飲まない | 月1~2回 | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 |
| 2 ヨーグルトをよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | ほとんど毎日2回 |
| 3 チーズなどの乳製品をよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 |
| 4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 |
| 5 豆腐、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 |
| 6 小松菜、チンゲン菜など青菜をよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 |
| 7 海藻類をよく食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | |
| 8 シシャモなど骨ごと食べられる魚を食べますか？ | ほとんど飲まない | 月1~2回 | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 |
| 9 煮干し、干しエビなど小魚類を食べますか？ | ほとんど飲まない | 週1~2回 | 週3~4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 |
| 10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？ | | 1日1~2食 | | 欠食が多い | きちんと3食 |

参考) 石井他 o steoporosis j apan 2005, 13:497-502

点数の合計で判定します。

20点以上：よい 16~19点：少し足りない 11~15点：足りない

8~10点：かなり足りない 0~7点：まったく足りない

結果はいかがでしょうか？

カルシウムを楽しく摂る方法は？

先日、吉和小学校ホームページに掲載されました、

【5年生】初挑戦 パート2！にて紹介した「ラッシー」は作られてみましたか？

私は、上橋先生&大森先生が作ったものをいただきました～

ヨーグルトの程よい酸味と砂糖の甘さでとても美味しかったです！

ちなみに、掲載のレシピだと、コップ1杯（200ml）で

1日推奨量の1/3のカルシウムが摂れますよ！！

このように、お菓子やジュースなどの間食に乳製品や小魚などを取り入れる方法もあれば、

和食に牛乳をプラスする、「乳和食」というものもあります。

この乳和食の良い点は、

牛乳のコクで料理が薄味でも満足感のある仕上がりになるため減塩に繋がり、

カルシウムの吸収率を上げるビタミンDを多く含む食材（きのこや鮭など）と同時に摂ることもできることです！

詳しいレシピは乳業メーカーのホームページに様々なものが掲載されています！

興味を持っていただけた方はご覧になって、作ってみてください！！



皆様、長々と失礼いたしました。
最後までご覧頂き、ありがとうございます！！
少しでも役に立つ情報を届けられたでしょうか？
「乳和食」、ぜひご家庭で試してみてください！
今後も健康作りに役に立つ情報を届けていきますので、
どうぞよろしくお願いいたします！！