

## 今月の食育講話

# 丈夫な骨を作ろう！

小笠原は雨ばかりの1月でしたが、皆さんはどのように過ごしていらっしゃいますか。なかなか外にも出られず家で時間が増える中、私は料理のレパートリーを増やすために、いろいろなレシピに挑戦していました！外食が難しいこの期間中に、皆さんもぜひ試してみてください。

さて、いよいよ部活動が再開しましたが、身体の状態は万全ですか？せっかくの楽しい活動も、ケガをしてしまっては楽しむことができません。今回は、「丈夫な骨」を作るためにどうしたら良いのかを学んでいきましょう！丈夫な骨で、ケガを防止していきましょう！

## ☆なぜ、丈夫な骨が必要なのか？



人間の体をつくる上で、主な軸となる一番大事なパーツが「骨」です。骨には身体を支える器官（内蔵）を保護する、大切な役割があります。つまり、人間が生きていくためには欠かせないものです。スポーツ選手も、一般の人も、何歳になっても、体はみんな同じ骨の数、同じ形でできています。

そんな骨が弱くなって衰えてしまうと、骨折のリスクが高まります。身体を思うように動かせなくなり、高齢の場合は寝たきりになる原因の1つにもなります。

代表的な骨の病気として、「骨粗しょう症」があります。骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨が乾いたスポンジのようにスカスカになる病気で、この状態だと少しの衝撃でも骨折しやすくなってしまいます。

人間は「動く・食べる・寝る」の3つを繰り返して、体を作っていくため、丈夫な骨や元気な体をつくるには、どんな材料、どんな刺激（運動）が必要なのかというイメージを持つことはとても大切です。



## ☆丈夫な骨を作るのに必要な栄養素は？

### カルシウム

骨に欠かせない栄養素であると同時に、あらゆる細胞の機能や神経の伝達に不可欠な物質であるため、常に血中に一定濃度が保たれている必要があります。食事からのカルシウム摂取が不足した場合には、骨を溶かしてカルシウムを取り出して使います。このため、カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなりやすくなります。



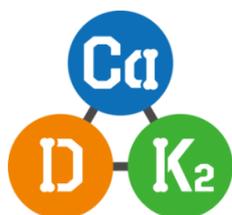
### ビタミンD

骨の形成や骨の石灰化を促進します。日光を浴びて体内合成もできます。不足すると、骨の成長を妨げたり、骨粗しょう症の原因になったりします。



### ビタミンK2

骨の強化に役立つ脂溶性ビタミンです。傷を塞ぐ血液凝固作用もあります。不足すると出血を起こしやすくなったり、骨粗しょう症の原因になったりします。ビタミンKのうちビタミンK2は栄養状態をより長く維持できると言われます。



Ca ... 骨の材料になる

D ... カルシウムの吸収を高める

K<sub>2</sub> ... カルシウムの骨への沈着を助ける

次回の「お弁当の日」は、  
**2月10日(水)!**  
入港日は、7日(日)です。