



## 成長期に大切な食品 ～牛乳・乳製品～

バランスのよい食事をとるためには、食品の性質や栄養価を理解し、適切に選択することが必要です。

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。4月号では、給食に欠かせない牛乳とその加工品について紹介します。

牛乳は乳牛からしぼった乳を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食にもほぼ毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

### 牛乳でカルシウムをとろう

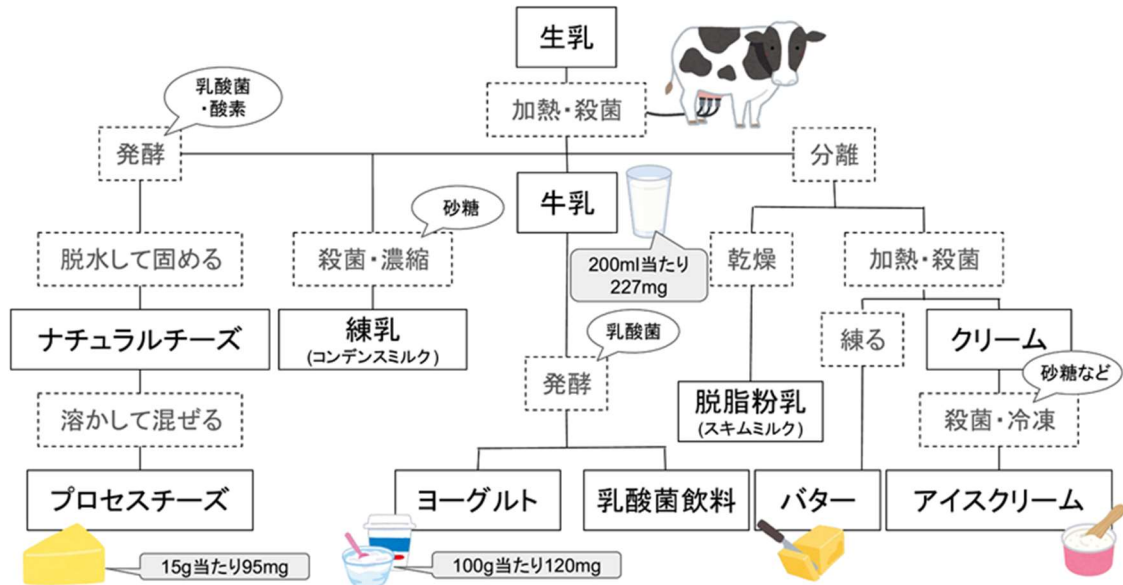
牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われています。12～14歳のカルシウムの推奨量(ほとんどの人が充足する量)は男子1000mg、女子800mgとされています。牛乳1本(200ml)には227mgのカルシウムが含まれています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

### 牛乳の加工品

牛乳は発酵や分離によって、様々な食品に加工されます。料理や間食に上手に取り入れ、カルシウムを摂取しましょう。



### 10代のうちにカルシウム貯金を！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークを迎えます。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。牛乳や乳製品を積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。

出典・参考文献：日本人の食事摂取基準(2020版)、少年写真新聞社「家庭とつながる新食育ブック③成長期に大切な食品」  
「給食ニュース すがたを変える食べ物②牛の乳からつくられるカルシウムが豊富な乳製品」

次号は、「成長期に大切な食品～春の野菜・果物～」についてお届けします。