

7月13日（木）に、有馬小学校の西久保敦子先生に来ていただき、『骨とカルシウムのいい関係！』という題材でお話しをしていただきました。『カルシウムって、こんなに骨と関係してるんだ！今から摂っても遅くないんやろか?!』と、一番驚きを隠せなかったのは、大人（先生たち）でした！骨の成長曲線を見てみると、小学校高学年から20歳ぐらいが最も骨量が増える時期・・・『カルシウムの貯金は20歳まで』という西久保先生の言葉に、“そうなのか。。どうしよう。今から少しずつでも貯金しよう。”と思ったのは、私だけではなかったのかもしれない。中学生のみなさんは、今からどんどん骨貯金をして、丈夫な骨をつくってってくださいね！

こんなおはなしでした...

こんな標語（“8020運動”＝80歳まで自分の歯を20本残そう！）知ってる？という話から、むし歯はあるのかなあ？と、西久保先生。“みんな、むし歯がない”ということに、驚いてましたね！歯がないと、しゃべれない、食べられない・・・など、困ることがたくさんあります。歯を丈夫にするために、“はみがきをする”“時間を決めて食事をする”“よくかんで食べる”の3つのポイントを教えていただき、“よくかんで食べる”というポイントから・・・丈夫な歯をつくるために必要な栄養素について、みんなで考えました。

必要な栄養素って、カルシウムだけ？ほかにもあるんじゃない？

さすが中学生！じゃあ、五大栄養素、言えるかな？



家庭で習った！無機質、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・・・かな。

この中に、骨や歯の材料になるものがあるよ。何かな？



無機質、たんぱく質、ビタミン・・・かな。特に、ビタミンA・C・Dがカルシウムの吸収の手助けをしてくれるらしい！野菜をしっかり食べて～！といわれるのは、カルシウムの吸収を助けてくれるからかあ。

特に、ビタミンDとカルシウムが協力すると、歯が強くなるらしいで～。ビタミンDは、食べ物からだけではなく、日光に当たると体の中でビタミンDが作られるらしい！しっかり食べて、外で運動すると、歯も骨も丈夫になる！

ビタミンDはどんな食べ物に入っているんだろう・・・

ほししいたけや鮭、うなぎのかば焼き、しらす干し、ちりめんじゃこなどに、ビタミンDが多く含まれています。



カルシウムが足りているかな？チェックしてみよう♪（おうちの人もやってみてください。）

- ① 牛乳を毎日飲んでいる
- ② ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている
- ③ 豆腐や納豆など、大豆をつかったものをよく食べている
- ④ 小魚やほしエビなども好き
- ⑤ 小松菜などの青菜を残さず食べている
- ⑥ ひじきやわかめなどの海そうをよく食べている

チェックが多いほど、カルシウムがとれているそうです。

“骨が一生、丈夫で過ごすためには、食べ物からカルシウムをとり、骨に貯めておくことが大切です。”というお話しをしていただきました。そして、食べるためには、丈夫な歯が必要！『骨と歯とカルシウム』は、切っても切れない大事な関係であることが、よくわかったお話だったと思います。何歳になってもカルシウムは必要！そして、成長期にあるみなさんにとって、丈夫な歯や骨をつくるためには、栄養や運動、睡眠がとても大切になります。

自分の体は自分でつくる”！お話ししていただいたことを参考に、まずは自分で取り組めることから始めてみてください。牛乳は、吸収率がいいとのことでした。私も・・・毎日、牛乳を飲む習慣はないのですが、少しずつ、将来のために、骨貯金をしたいと思います！

