

足りないぜ!! カルシウム!!



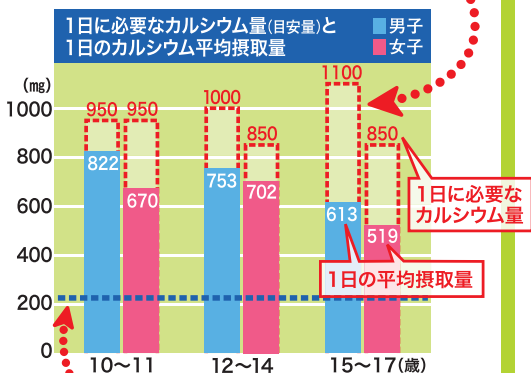
だから
給食で
牛乳!

牛乳1本のカルシウムは227mg。
1日の必要量の約1/4がとれる。

なるほど!

ミルクデータ

多くの方はカルシウムが
不足気味!



牛乳1本で1日の必要量の約1/4をクリア!

出典：日本人の食事摂取基準(2005年版)／平成17年国民健康・栄養調査

どうして?

牛乳がいろいろ?

牛乳は成長に必要な
栄養の宝庫

牛乳200ml中

筋肉、臓器、
血液を作る
たんぱく質
6.8g

肌や粘膜、
目の機能を健康に
ビタミンA
78μg

細胞を作る
もとになる
脂質
7.8g

栄養がエネルギーに
なるのを助ける
ビタミンB₂
0.31mg



今すぐ!

できることは?

ビタミンDと一緒に摂ると
さらに効率アップ!

牛乳のカルシウムは、吸収率が40%と
他に比べて高い。
さらにビタミンDと一緒に摂ると、カル
シウムの吸収がもっとよくなるよ。



牛乳



いわし・かつおなど



きのこ類

ビタミンD

さあ!
牛乳飲もう!



From ミルク

牛乳のアレルギーがある人は、無理しないで、担任の先生に相談してね。

足りないぜ！カルシウム！



目標

- カルシウムの体内での役割、摂取の重要性を知る。
- 牛乳に含まれている栄養素について知る。
- 給食での牛乳飲用の有用性を理解する。

※飲み過ぎに対する注意や体質的にアレルギーのある生徒に対しては配慮すること。

指導にあたって

中学生・高校生は、成長期にあり、成人よりもカルシウムが必要です。しかしながら、国民健康・栄養調査によると、平均のカルシウム摂取量では目安量を大幅に下回っています。給食の牛乳を基本に、家庭でも積極的に牛乳・乳製品を取り入れるようにします。

指導の展開

- 成長にはどのような栄養素が必要か考える。
- カルシウムを含む食品にはどのようなものがあるか調べる。
- 昨日1日で、どれだけのカルシウムが摂れたか調べる。
- カルシウムをとるためのメニューを考える。
- 牛乳を用いると、効率がよいことに気づく。

牛乳についての学習 ●●●●●●●●●● <http://www.j-milk.jp>

牛乳は、少ないカロリーで必要な栄養素がとれる栄養素密度の高い食品です。また、100g中のカルシウム量で比較すると小松菜などが牛乳よりも多くなりますが、通常1回に食べる量では、牛乳の方が摂取できるカルシウム量が多くなります。さらに、カルシウムの吸収率も牛乳は40%で、野菜の19%よりも高いことがわかっています。

留意事項 成長＝背が高くなること、との誤解から、身長を伸ばしたいために牛乳を飲みすぎる生徒がみられることがあります。

身長は、食事や生活習慣だけでなく、遺伝も関係しています。身長を伸ばすことだけが成長ではないこと、カルシウムだけでなく全体の食事バランスの重要性をご指導ください。ただし、病気によって身長が伸びない場合もありますのでご配慮ください。