



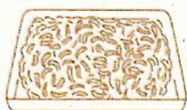
令和5年6月22日
6月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 野口つゆ子

給食にほぼ毎日必ず出ているものは何でしょう？ それは牛乳です。なぜ毎日牛乳が出るのか考えたことはありますか？ 6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」、そして6月は（一社）Jミルクが定めた「牛乳月間」です。今回は牛乳についてお話しします。

牛乳はカルシウムの宝庫？

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。

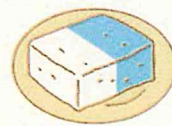
12～14歳^{さい}の人が1日に必要なカルシウムの摂取量^{せつしゅりょう}は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取^{せつしゅ}できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？ 他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



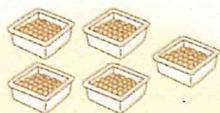
しらす干し 105g
約1.5カップ



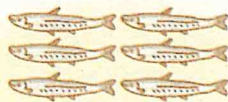
ほうれん草 (生) 410g
2把くらい



木綿豆腐 (183g)
約1/2丁



納豆 244g
5パック (1パック約45g) ほど



わかさぎ 50g
6匹ほど



乾燥ひじき (16g)
ひじきの煮物 約3杯分

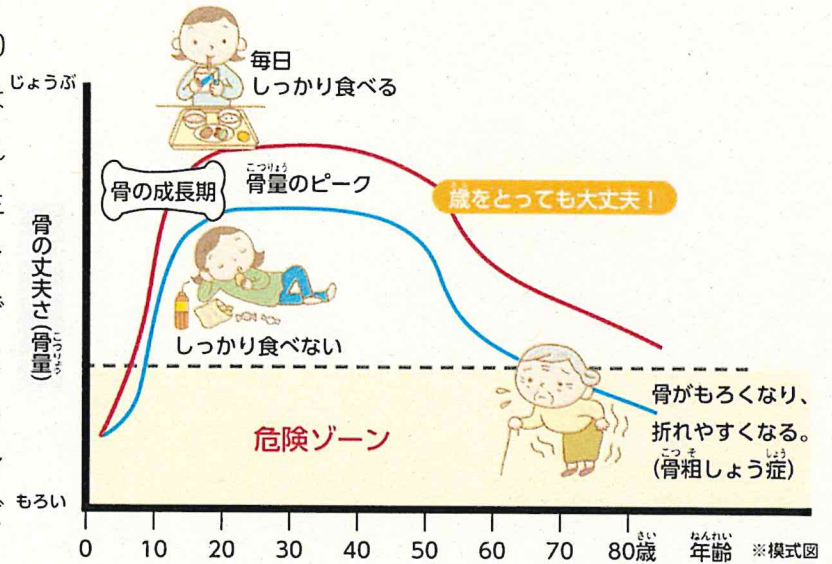
このように、牛乳には、いかにカルシウムが含まれているかわかりですね。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう



カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル（無機質）で、そのうち約99%は骨や歯などに存在しています。残りの約1%のカルシウムはカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあります。骨や歯をつくるほか、神経や筋肉のはたらきを正常にしたり、出血の際に血液の凝固^{ぎょうこ}を促^{うなが}したりするはたらきもあります。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症^{こつそしょう}を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。最近では、将来の健康づくりのために若いこの時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨(ちよこつ)」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになってきました。

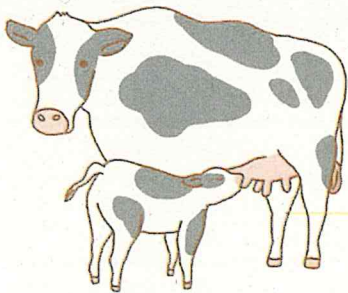


給食がない日も牛乳を飲もう!

給食にほぼ毎日、牛乳が出る理由の1つがわかったかと思います。新型コロナウイルスの流行で学校が休校になった期間に、余ってしまう牛乳をあるコンビニエンスストアがホットミルクとして提供し、販売していたというニュースがありました。学校給食がある、ない、で全国の牛乳消費量が左右されてしまうのですね。

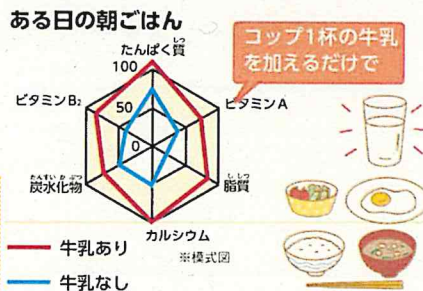


本当は子牛にあげるための
お乳をもらっている



牛乳は、人間と同じように赤ちゃんのいる時期の母親の牛からしかとることができません。人間は子牛が飲むためのミルクをいただいているのです。命のめぐみに感謝していただきたいですね。

食事に牛乳を加えると
栄養バランスが整いやすい



牛乳はカルシウムのほかにも、たんぱく質、脂質、炭水化物(乳糖)、ビタミンB群などを含み、食事に加えたり、おやつにとったりすることで1日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

夏前から運動後に
飲むことで夏ばて予防



夏前から少し強めの運動をした後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、血液量が増えて汗をかきやすくなり、熱中症の予防に役立ちそうなのがわかってきました。

いかがでしたか? 給食がない日、牛乳は飲んでいますか。休日や長期休暇のときは意識して自宅で牛乳を飲むようにしましょう。量は給食と同じコップ1杯ほどで十分です。乳アレルギーの人は、カルシウムを摂取する目的で、代わりに小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。ただし、丈夫な骨をつくるためには、運動も大事です。体を動かして骨に刺激を与えることで、骨がより強化されます。将来の自分のために、今からコツコツ「貯骨」をしていきましょう。

