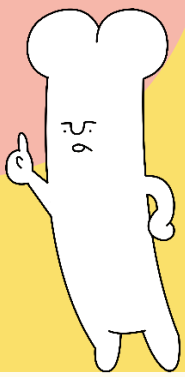
コツコツ

毎日の習慣で骨を強くする

ほね活

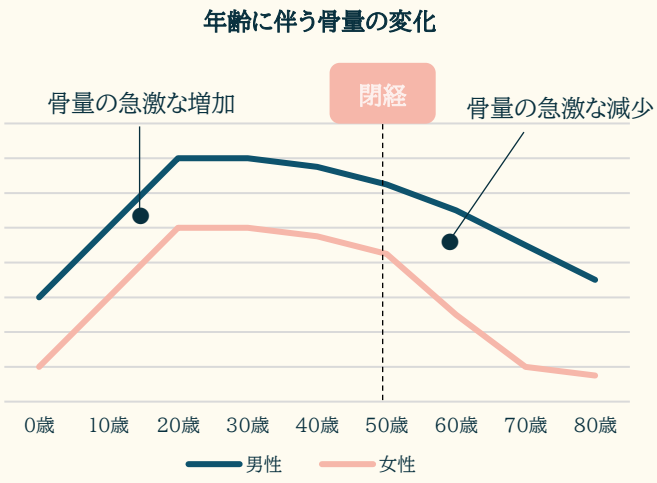
親子で一緒に



骨を強くするには

10代で高めて、
20代以降は維持。

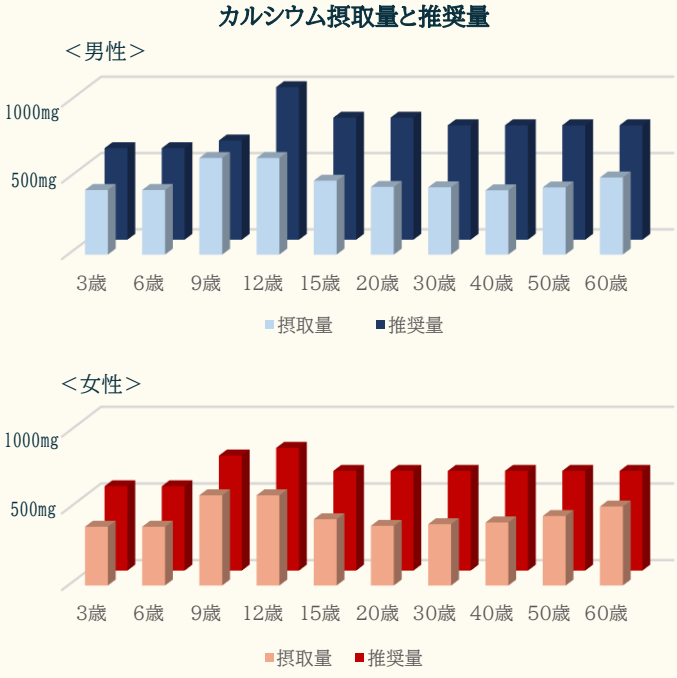
骨量は10代に急激に増え、20代で最大骨量に達します。
40歳頃までは横ばいですが、50歳近くから減少していきます。



骨の主成分

どの世代も
カルシウムが
不足しています。

強い骨をつくるためには、骨の主成分である「カルシウム」が欠かせません。特に骨量が急激に増加する10代はカルシウムの必要量が多くなります。



ほね活

食事に気を付けることで、骨を強くすることができます。

1日3食バランスよく食べることが大切です。
そのうえで「カルシウム」をはじめとする栄養素を含む食品を意識してとりましょう。

Point 01

骨の主成分
カルシウムを多く含む食品をとる

乳製品



牛乳
(コップ1杯200g)
220mg



ヨーグルト
(100g)
120mg

チーズ
(1枚18g)
110mg



スキムミルク
(大さじ1杯
6g)
66mg

POINT

牛乳はカルシウムの吸収率が約40%と、ほかの食品に比べて高い食品です。毎日とるように意識しましょう。スキムミルクはコーヒーや紅茶に加える、ヨーグルトに混ぜて食べるなど、普段の食事に“ちょい足し”がしやすいのでおすすめです。

大豆製品



納豆
(1パック40g)
36mg



絹ごし豆腐
(160g)
120mg

魚介類



しらす干し
(大さじ1杯5g)
26mg



ししゃも
(3尾40g)
150mg

野菜類



小松菜のナムル
(小鉢1杯50g)
75mg



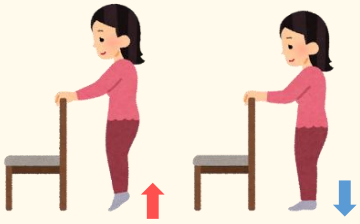
ひじきの煮物
(小鉢1杯50g)
48mg

日常的に運動を

食事に加え、運動によって骨を強くすることができます。
ポイントは“骨に刺激を与えるような運動”です。
ウォーキングのほか、エレベーターを使う場面であえて階段を使う、スキマ時間にかかと落としやジャンプをするのも効果的です。

【かかと落とし】

つま先立ちをしたら、かかとをストンと落とします。



Point 02

ビタミンD・ビタミンK も一緒にとる

ビタミンD

必要量 9.0μg/日

ビタミンDはカルシウムの吸収を促します。



さんま（1尾120g） 15.6μg



まいたけ（50g） 2.5μg



適度な日光浴

ビタミンK

必要量 150μg/日

ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けてくれます。



納豆（1パック 40g） 240μg



ほうれん草（¼束60g） 160μg



ブロッコリー（¼束60g） 130μg

Point 03

やっぱり一番大切なのは 1日3食&バランスのよい食事

カルシウムを積極的にとることも大切ですが、骨を強くするためにはバランスのよい食事が基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるように意識しましょう。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質の供給源になります。

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、炭水化物の供給源になります。

Point 04

とりすぎに注意する食品

インスタント食品、スナック菓子、加工食品にはリンや食塩が多く含まれており、カルシウムの吸収を妨げます。また、コーヒーなどに含まれるカフェインもとりすぎるとカルシウムが排出されるため注意が必要です。







参考資料：令和6年国民健康・栄養調査
日本人の食事摂取基準（2025年版） ※令和7年4月1日から適用
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年（令和8年3月27日 文部科学省公表）

ししゃもが苦手なお子さんでもペロッと
食べられる！大人のおつまみにも♪

ししゃもの春巻き

学校給食
アレンジレシピ

日野市ホームページでは、
そのほかのレシピも公開しています。



【1人前】

ししゃも	2尾
春巻きの皮	2枚
ミックスチーズ	適量
しその葉	2枚
薄力粉	適量
揚げ油	適量

① のり用に薄力粉を水に溶かしておく。
② 春巻きの皮にしその葉、ししゃも、チーズの順にのせて、春巻きと同様に巻き、①ののりでとめる。
③ きつね色になるまで揚げて、できあがり。

練乳状にしたスキムミルクはココアや紅茶にもぴったり！
毎日のティータイムでコツコツほね活♪

さつまいものミルクかりんとう

保育園給食
アレンジレシピ



【作りやすい分量】

さつまいも	250g(中1本)
揚げ油	適量
スキムミルク	大さじ1弱
砂糖	大さじ2弱
水	大さじ1

① さつまいもはよく洗い、拍子切りにし、水気を切っておく。さつまいもを揚げる。
② スキムミルクを水で溶き、溶けたら砂糖を入れる。
③ 弱火でゆっくりと、ゆるめの練乳状になるまで火にかける。
④ ①と③をからめて、できあがり。

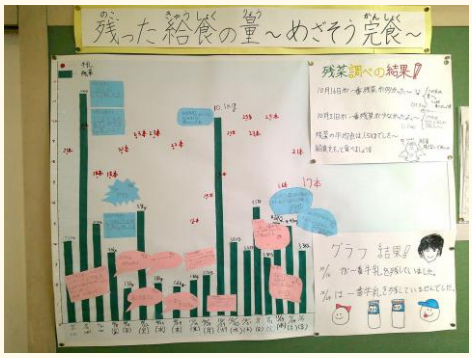
学校栄養士コラム

残さず食べよう！給食から始める健康への第一歩

「今日の給食もおいしい！」と、児童から声をかけてもらうことが多いですが、それでも毎日残菜があります。特に魚がメインの日は残菜量が多くなります。また、牛乳も口をつけないまま戻ってくるものがあります。

そこで、給食委員会では、2学期に4週間の残菜調査を行いました。毎日の残菜量と牛乳の残った本数を調べ、グラフにまとめました。グラフを見た児童は、想像以上に牛乳と料理が残っていることを知り、驚いていました。また、どのような料理の残菜が多いのか、残菜量の多い日と少ない日にはどのような違いがあるのか考え、コメントを書き加えていきました。 そして、この結果を全校児童に伝えようとグラフを掲示し、給食時間の放送で伝えました。残さず食べようと意識する児童は増えたと思います。

残さず食べることはごみを削減できて地球に優しいだけでなく、自分に必要な栄養をしっかり摂取でき、将来の健康にもつながることをこれからも継続的に伝えていきます。



作成：第4期日野市食育推進計画庁内専門職部会 （令和7年2月発行・令和8年度一部修正）
問い合わせ先：日野市 健康福祉部 健康課 042-581-4111