



おいしく

ぱくぱくだより

令和7年10月No.107

ほいく課
管理栄養士



♡ 体の中のひみつ♡ ～「骨の役割と健康」～

「骨」は体の中にあり、目に見えないため、「体を支えているもの」という程度で、普段から「骨」を意識する機会が少ないのではありませんか？しかし「骨」には思っている以上に多くの大切な役割があります。

そこで、「骨」の役割と強くする方法、そして「骨の健康」について考えてみましょう。

♡ 「骨」の大切な役割とは・・・♡

♡ 健康を維持するために必要です！♡

① 体を支える

- ・ 大小の硬い骨が集まって体を守り、支えています。
- ・ 骨がないと体はぐにゃぐにゃに、なってしまいます。



② 体を動かすために必要

- ・ 骨と筋肉がつながり、関節を支点として、体を動かすことができます。



③ 内臓を守る

- ・ 内臓は外部からの衝撃に弱いため、硬い骨がしっかりと守っています。
- ・ 頭がい骨は脳、肋骨は心臓や肺、背骨は神経を守っています。



④ 血液を作る

- ・ 骨の中心部にある骨髄には血液の原料となる造血幹細胞があり、重要な働きをする赤血球や白血球、血小板を作ります。
- ・ 骨があるから、血液が作られるのです。

⑤ カルシウムを貯蓄する

- ・ カルシウムの貯蔵庫としての役割があります。
- ・ 体内カルシウムの約99%が骨に、残りの1%が血液にあります。
- ・ 血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムを補給します。

♡成長期からの「骨」作りが大切！♡

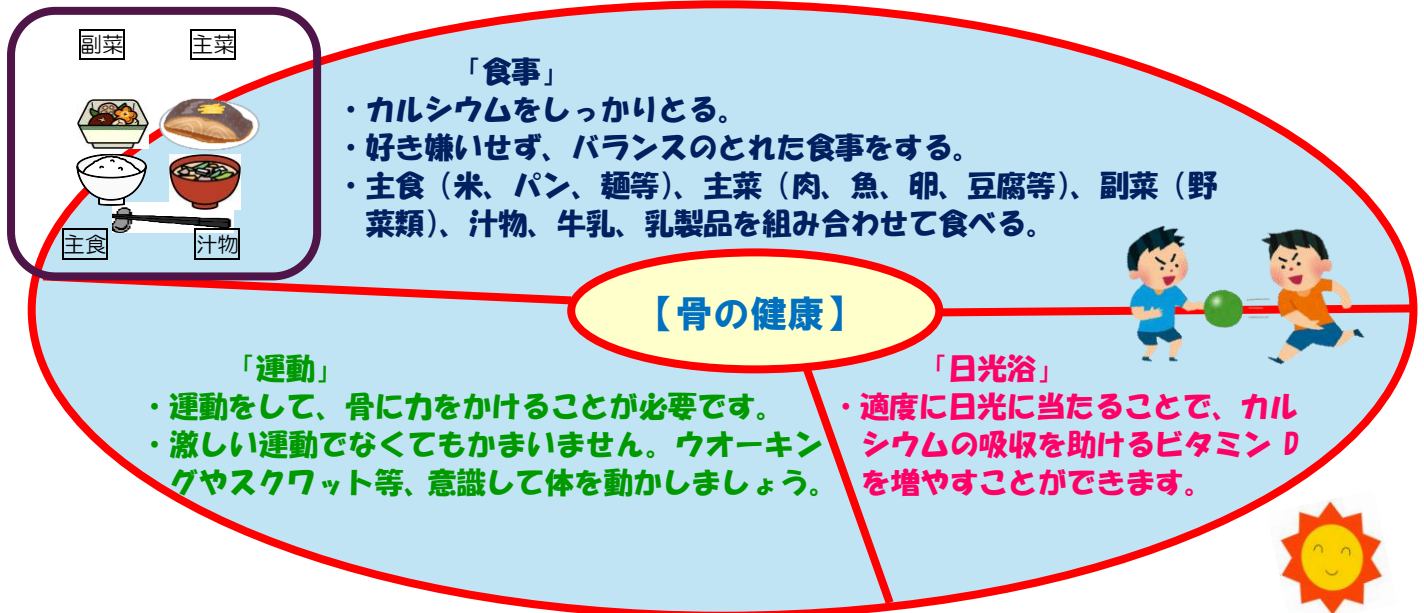
骨密度が低下して、骨折しやすいという話題が多いため、「骨」は高齢者に多い問題と考える人がいますが、そうではありません。もちろん、すべての年代の人々が「骨量（骨の丈夫さ）」を増やして元気に生活してもらいたいのですが、成長期の終わる20歳ごろが「最大骨量」になり、一生で一番「骨密度」が高い時期になります。その後は、年齢と共に少しずつ「骨量」が減っていきます。



成長期の今が、「骨」にカルシウムを蓄えて「骨量」を増やすチャンスです。

♡毎日の生活から、「骨の健康」を意識しましょう♡

「骨量」を増やして丈夫な「骨」を作るために、毎日の生活で、大切なポイントがあります。



♡カルシウムを多く含む食材は？♡



1日に必要なカルシウム量

性別	男性	女性
年齢	推奨量 (mg)	推奨量 (mg)
1～2	450	400
3～5	600	550
6～7	600	550

「出典：日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」

「出典：日本人の食事摂取基準(2025 年版)厚生労働省」

保育園の給食で心がけている事は・・・



カルシウムは魚や豆、野菜等、色々な食材に含まれていますが、牛乳やヨーグルト、チーズ等の乳製品に含まれているカルシウムは吸収率がよいです。そのため、給食では牛乳を飲むほか、スキムミルク（脱脂粉乳）をカレーやシチュー、おやつのスキム餅に使用して、カルシウムがたっぷり含まれた給食を作っています。