



おいしく

ぱくぱくだより

令和8年10月No.112

ほいく課
管理栄養士



健康は骨が決め手 ～丈夫な骨を作るためには～

私たちのからだは、毎日少しずつ古くなった骨を壊し、新しい骨に作り替えています。
もし、骨を作る材料が不足してしまったら、丈夫な骨が作られなくなってしまいます。
今回は、丈夫な骨を作るために必要な栄養について、考えてみましょう。

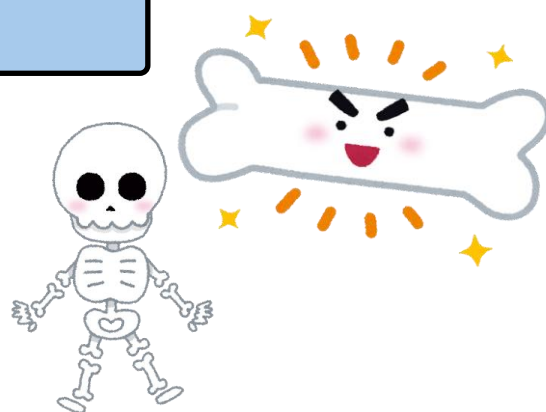
骨のもつ役割を知ろう！

からだを
支える

衝撃から
内臓を守る

骨髄で血液
を作り出す

⇒骨は生命維持に欠かせない、
重要な役割を担っている



骨に必要なカルシウムとは？

骨といえば、カルシウムを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。体内のカルシウムのうち、約99%が骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、血液中のカルシウム濃度が下がると、骨を壊して血液中の濃度を一定に保とうとします。

つまり、丈夫な骨を作るためには、毎日の食事をしっかり食べて、カルシウムが不足しないようにしておく必要があります。

成長期は骨にカルシウムを蓄えるチャンス！



成長期は身長が伸びるのと同じように骨も大きくなり、「骨量（骨に含まれるカルシウム等のミネラルの量）」が増えていきます。成長期の終わる20歳頃に「骨量」が最大になり、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。20歳頃までにしっかりと骨量を増やしておくことで、高齢になっても元気に過ごすことができます。

1日に必要なカルシウムの量は？

令和6年 国民・健康栄養調査では、1～6歳のカルシウム摂取量は平均405mgでした。日本の土壌はカルシウムなどのミネラル分が少なく、農産物に含まれるカルシウムの量が少ないという特徴があります。カルシウムは魚や豆、野菜等、様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ので、積極的に取り入れて欲しいです。

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：日本人の食事摂取基準(2025年版)厚生労働省」

食材に含まれるカルシウムの目安量



「出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

骨の健康を支える3つの栄養素

骨に必要な栄養はカルシウムだけではありません。特に重要な3つの栄養素を紹介します。これらの栄養素の力を十分に発揮するためには、その他の栄養素がバランスよく取れている必要があります。

たんぱく質

骨を支える筋肉やコラーゲンのもとになります。
肉・魚・卵・大豆製品など

ビタミンK

骨の形成に関わってます。
青菜・納豆・ブロッコリーなど

ビタミンD

カルシウムの吸収を高めてくれます。
鮭・きのこ・卵など

食事ではとる以外にも適度に日光に当たることで、体内でビタミンDを増やすことができます

ヨーグルトが苦手なお子さんも一度は試してほしい、保育園の人気おやつ！

ヨーグルトケーキ

【材料(子ども4人分)】

たまご 1個 スキムミルク 大さじ1
砂糖 大さじ2 ベーキングパウダー 小さじ1/2
プレーンヨーグルト 大さじ3 小麦粉 大さじ6
バター 大さじ2 マーメイド 小さじ5

※加糖ヨーグルトの場合は、砂糖の量を調整してください
※スキムミルクは牛乳や豆乳で代用できます

【1人分栄養価】

エネルギー：160kcal たんぱく質：3.9g

脂質：7.0g カルシウム：54mg 食塩相当量：0.3g

【作り方】

- ①バターは常温に戻す。
- ②①に砂糖を加え、よく混ぜたら溶き卵、ヨーグルトを加える。
- ③湯少々(分量外)でスキムミルクを練り、マーメイドを加えて混ぜる。
- ④粉類をあわせてふるい、③に加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に流し入れ、160度に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。



給食では牛乳を飲むだけではなく、カレーやおやつにスキムミルク(脱脂粉乳)を取り入れています。ご家庭でも丈夫な骨を作るために、食事のバランスを見直してみましょう。