

ほけんだより 特別号

～中学生に必要な栄養について～

今回は、栄養教諭の武田先生が作成された「ほけんだより 特別号」です。

◎エネルギーについて

エネルギーとは… 生きて体や脳を動かす活動の源になるもの！

エネルギーは食事から作られます。**単位=Kcal**

★中学生に必要なエネルギー量

	エネルギー (Kcal)	
	活動量が普通の場合	部活動などでスポーツをする場合
12～14 歳 女子	2,400kcal	2,700kcal
男子	2,600kcal	2,900kcal

◎ご飯の役割



ご飯はパンに比べてゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良く、安定したエネルギーの供給源となります。

成長期に必要なご飯の量は思っているよりも多いです。ご飯の量が足りていないと、他の栄養素からエネルギーを作り出そうとするため、体の成長に影響が出てきます。ご飯もしっかり食べましょう！



◎不足しがちな栄養素 その1 《カルシウム》

カルシウム推奨量 (男)	年齢	カルシウム推奨量 (女)
1000 mg	12～14 歳	800 mg
800 mg	15～17 歳	650 mg

ヒトの骨量のピークは、20 前後で迎えるため、成長期は大人よりもカルシウムが必要となります。10 代でしっかりとカルシウムを摂取し、丈夫な骨を作っておく必要があります。

カルシウムを多く含む食品



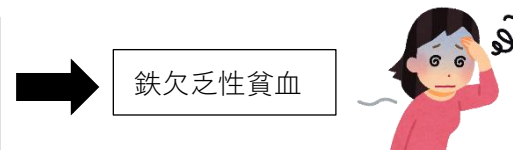
★丈夫な骨を作るためには？

- ①ビタミン D を摂取する→ビタミンDはカルシウムの吸収率をアップさせる
- ②日光を浴び、適度に運動をする→日光を浴びると、ビタミンDが活性化する
運動すると、骨に負荷がかかり、強くなる

◎不足しがちな栄養素 その2 《鉄》

鉄は体内で合成することができないので、食事から摂取する必要があります。
不足すると…

- ・疲れやすくなる
- ・めまい、息切れ
- ・顔色が悪くなる



鉄を多く含む食品

