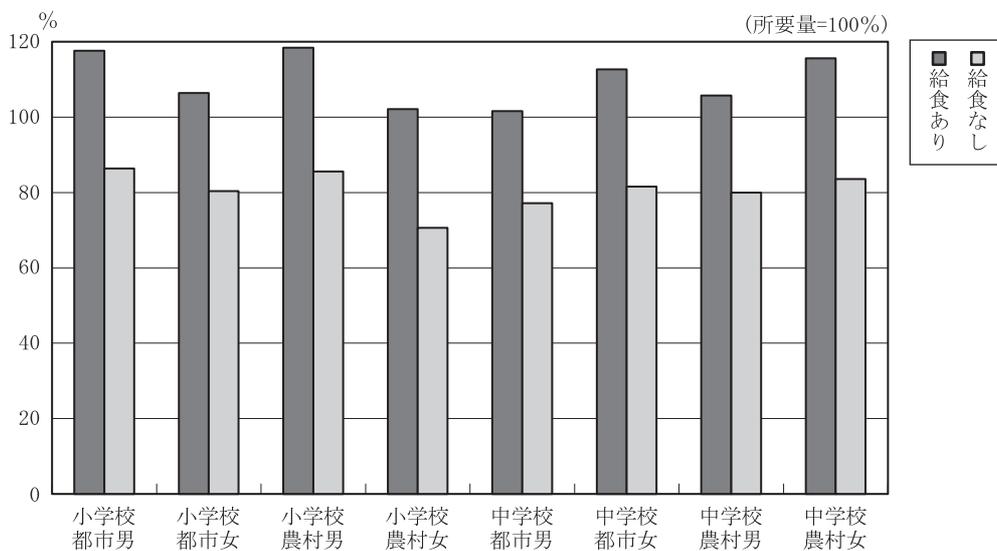


## 4. カルシウム摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——カルシウム摂取量は、給食がある日は1日の所要量を満たしていたが、  
ない日は1日の所要量の約80%——

給食のない日には、1日の所要量を満たすことができていないが、給食のある日では1日の所要量を満たしていた。学年、性別、地域による差はみられなかった。

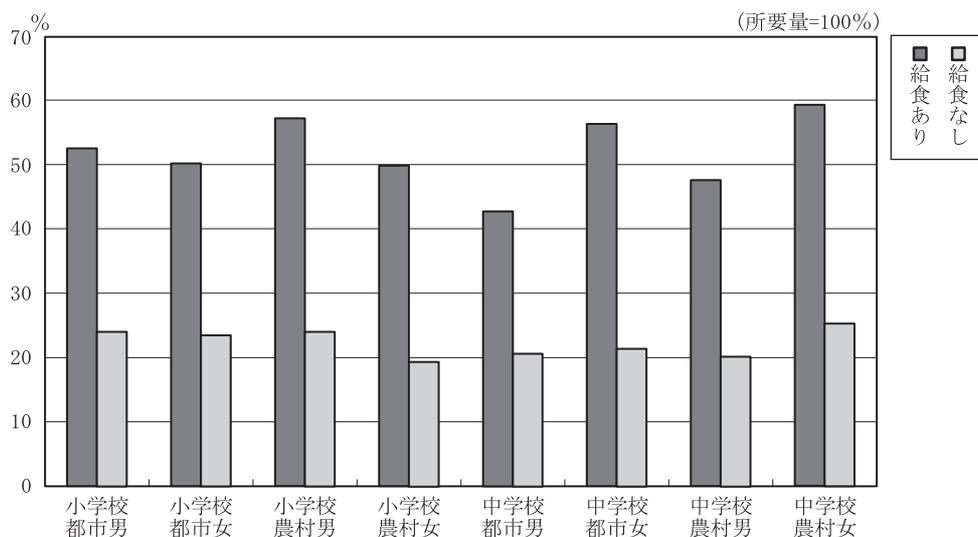


図Ⅱ-4-1 カルシウム摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——学校給食がカルシウムの摂取に果たす役割は重要——

日本人のカルシウム摂取量は低いので、学校給食では1日の所要量の55%を満たすようにしている。学校給食では、43～59%が摂取されていた。給食のない日の昼食は、1日の所要量の30%以下であった。カルシウムの摂取に果たす学校給食の役割がわかる。学年、性別、地域に差は見られなかった。

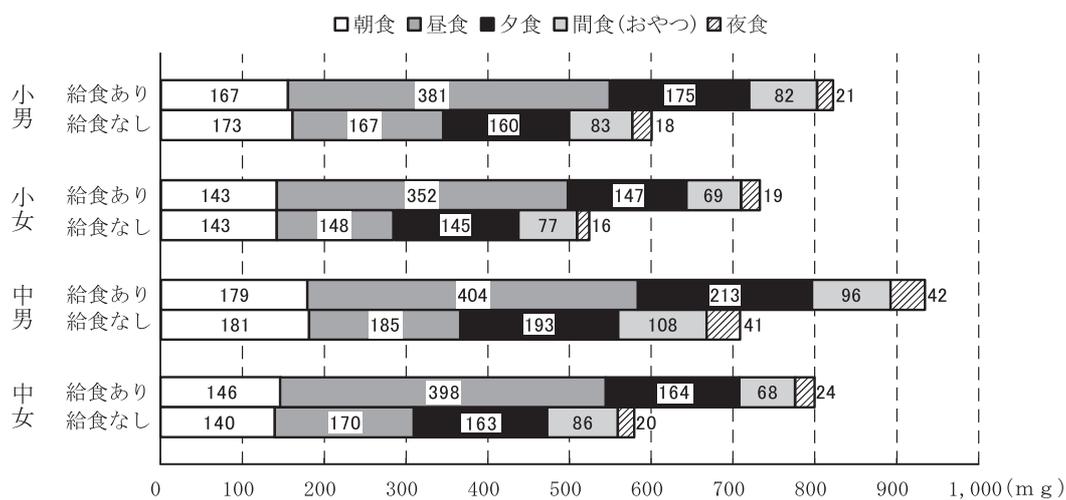


図Ⅱ-4-2 カルシウム摂取量の充足率（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——給食のない日のカルシウム摂取にはもっと配慮が必要——

学校給食以外の食事からのカルシウム供給は非常に少ない。



図Ⅱ-4-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からのカルシウム摂取量

#### (4) 摂取量の充足率の分布

——給食のない日には1日の所要量の50%未満の児童生徒が約30%——

給食のない日のカルシウム摂取量は1日の所要量の50%未満の児童生徒が約30%あったが、給食のある日ではどの群においても8%以下であった。学校給食がカルシウム不足の予防に大きく寄与している。

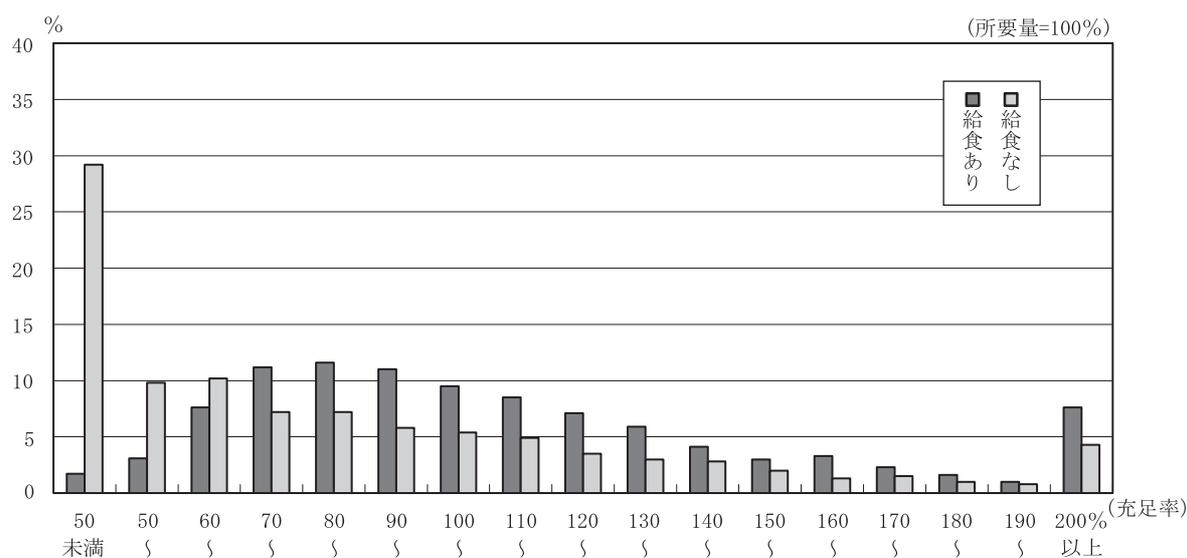


図 II-4-4 カルシウム摂取量の分布 (小学校 男)

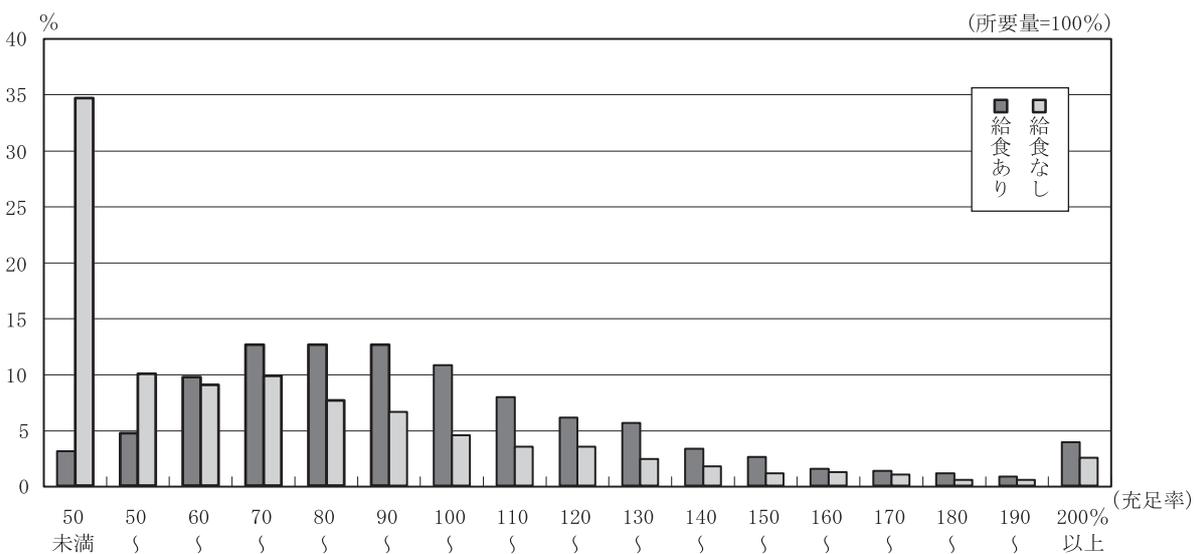
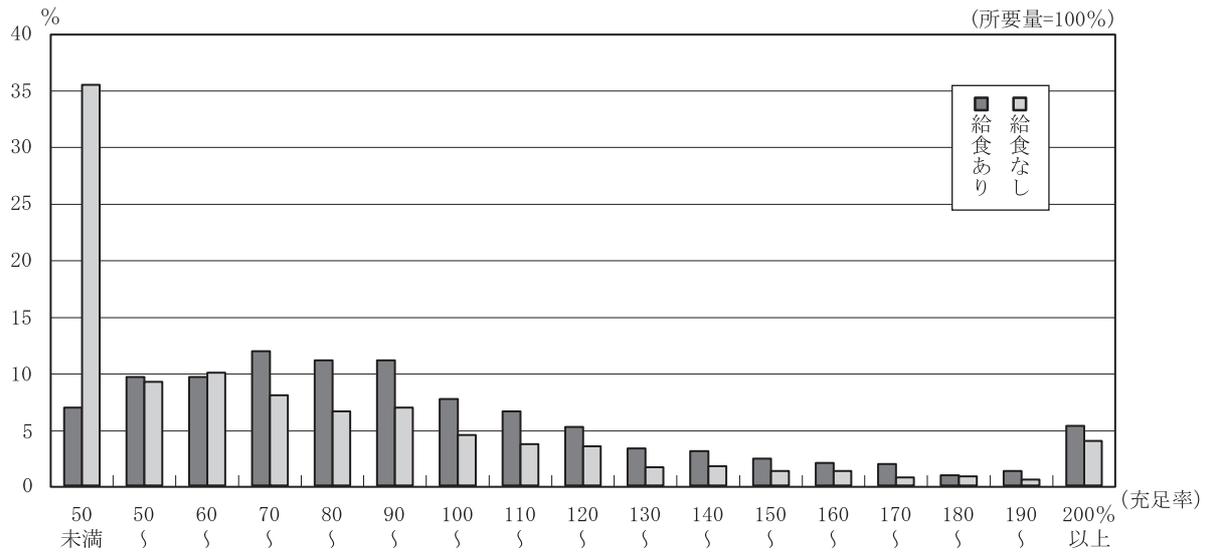
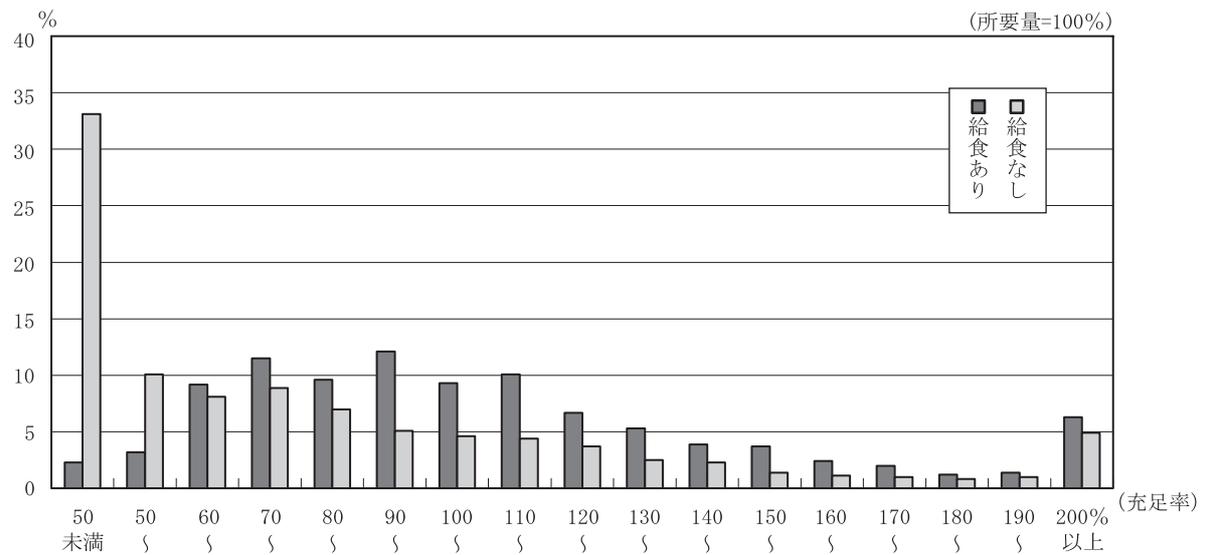


図 II-4-5 カルシウム摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-4-6 カルシウム摂取量の分布 (中学校 男)



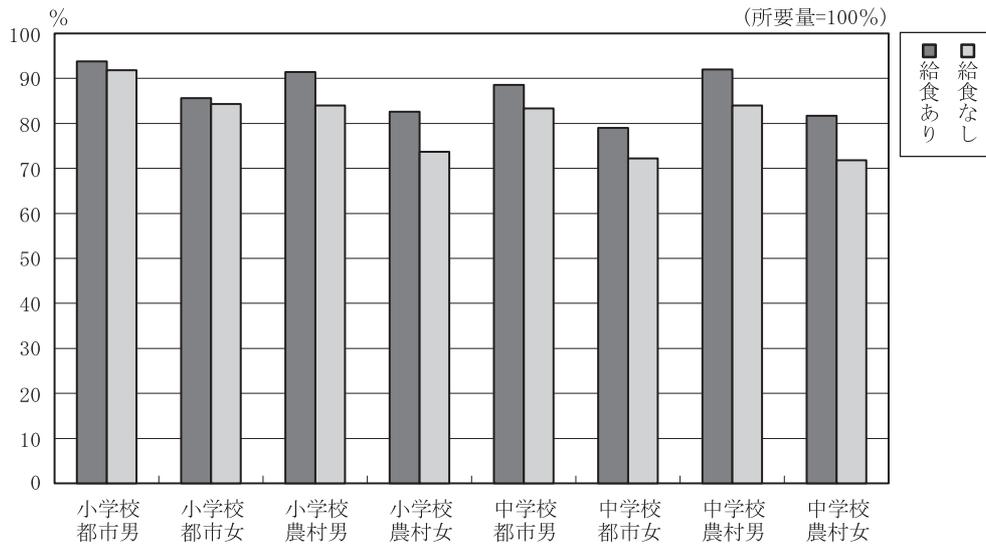
図Ⅱ-4-7 カルシウム摂取量の分布 (中学校 女)

## 5. 鉄摂取量

### (1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——すべての群で鉄摂取量は1日の所要量以下であった——

すべての対象児童生徒の鉄摂取量は1日の所要量を満たしていなかった。特に鉄所要量の増す女子中学生では低く、給食のない日には約70%であった。

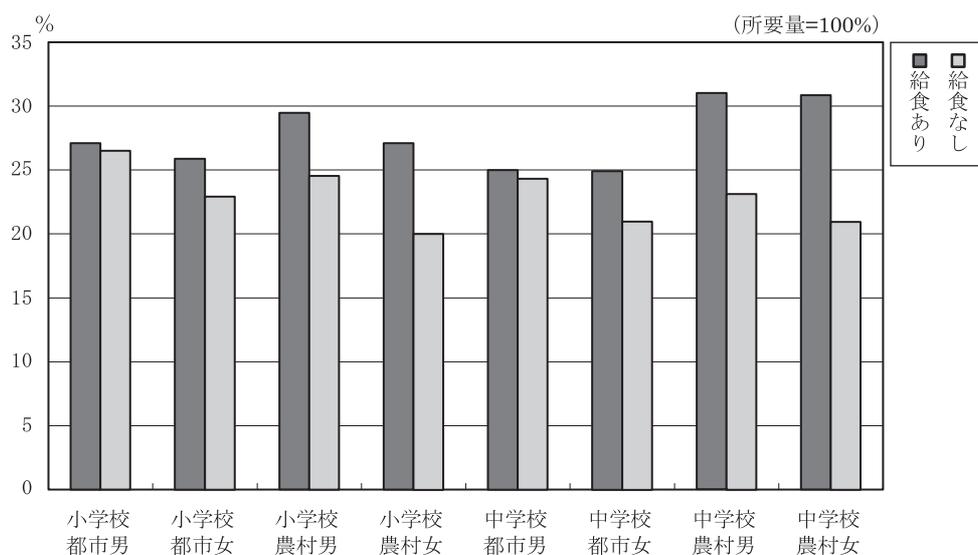


図Ⅱ-5-1 鉄摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——昼食時の鉄摂取量は所要量以下——

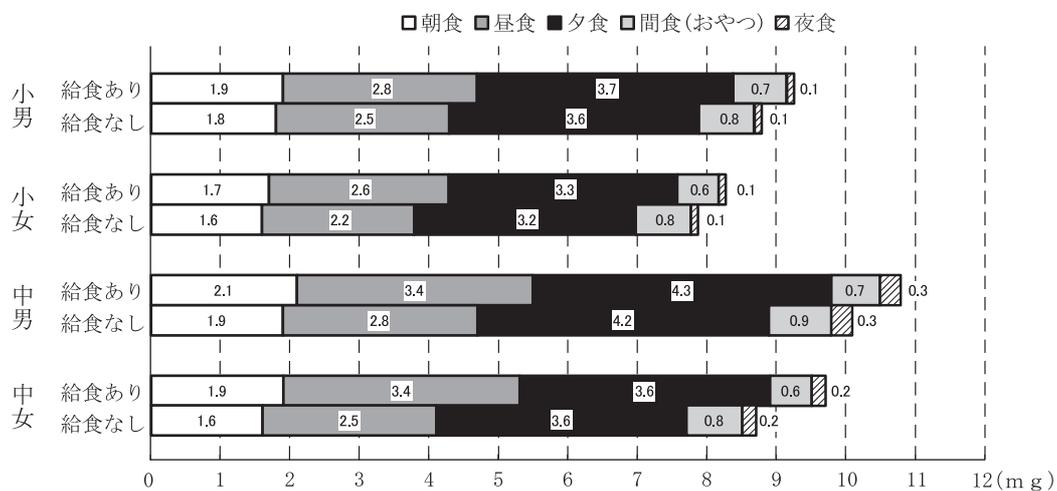
学校給食の所要量は1日の所要量の33～35%とされているが、給食のある日もない日も昼食の鉄摂取量は、1日の所要量の33%以下であった。給食のない日は、ある日よりさらに摂取量が低い傾向があった。



図Ⅱ-5-2 鉄摂取量の充足率（昼食のみ）

(3) 食事の種類別摂取状況

——学校給食からの鉄摂取量は給食のない日の昼食よりやや高い——

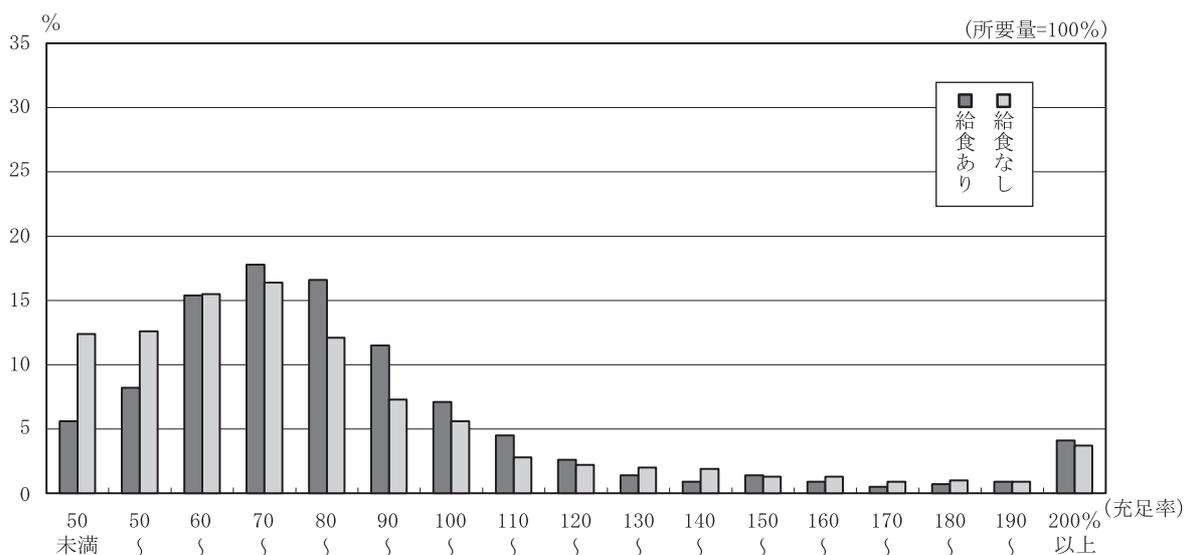


図Ⅱ-5-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からの鉄摂取量

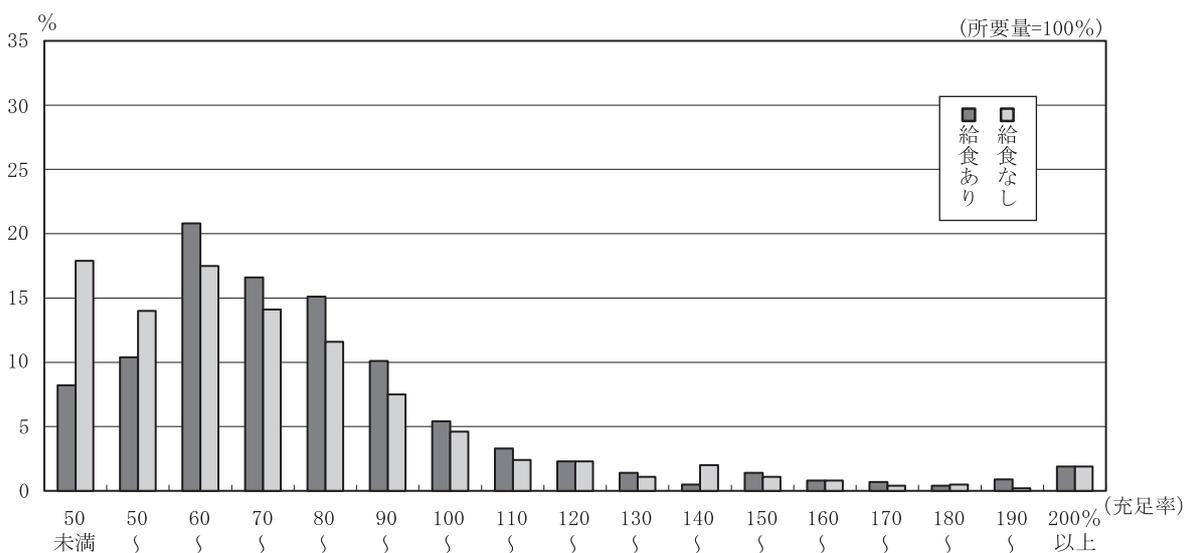
#### (4) 摂取量の充足率の分布

——鉄の摂取不足の児童生徒の割合が高い——

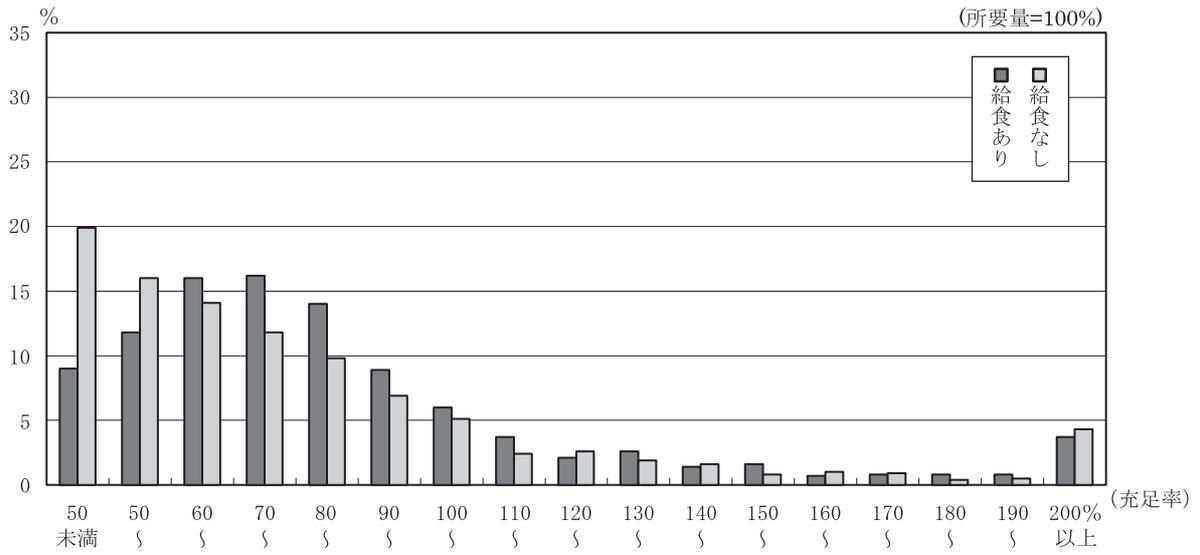
鉄の平均摂取量（図Ⅱ－５－１）は、1日の所要量をほぼ満たしていたが、それは一部の児童生徒の摂取量が高かったためで、多くの児童生徒は摂取不足であった。特にその傾向は、給食のない日に強かった。



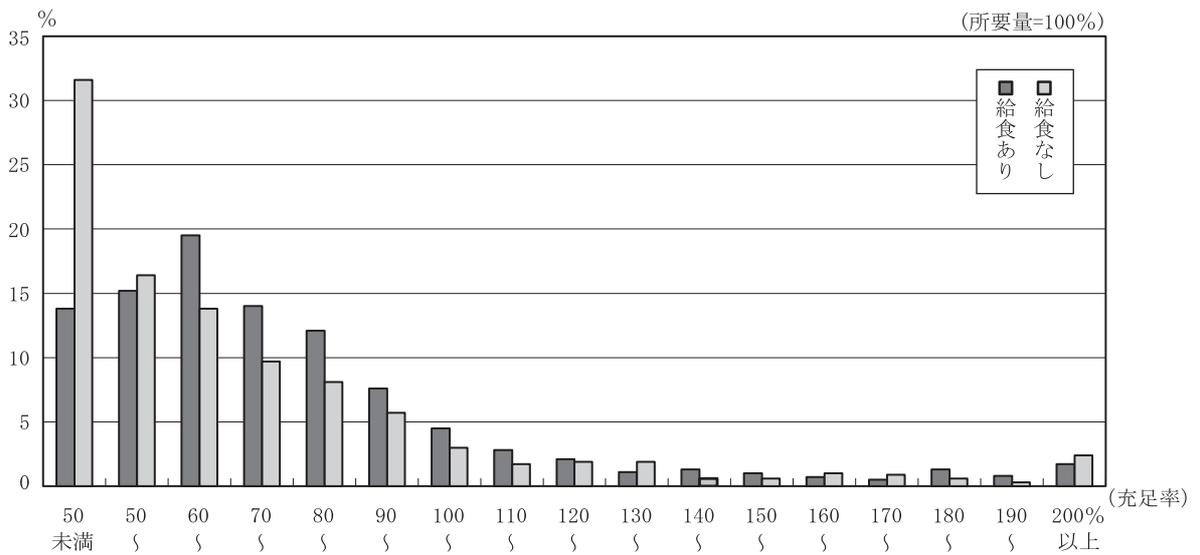
図Ⅱ－５－４ 鉄摂取量の分布（小学校 男）



図Ⅱ－５－５ 鉄摂取量の分布（小学校 女）



図Ⅱ-5-6 鉄摂取量の分布 (中学校 男)



図Ⅱ-5-7 鉄摂取量の分布 (中学校 女)