

食育通信 ~広げようかしまの食育~

鹿嶋市保健センター 2月号

みんなで骨太生活~毎日の食事でカルシウムをとろう~

カルシウムは骨や歯をつくるもとになる大切な栄養素ですが、『国民健康・栄養調査』では、毎年すべての世代においてカルシウムの摂取量が不足しているとされています。成長期の子どもから高齢の方までと、生涯の健康維持に大切なカルシウムを積極的にとりましょう！！

今回は毎日の食事でカルシウムを多くとるポイントをご紹介します。

カルシウムの多い食品は？



カルシウムの吸収アップ!

ビタミンD

カルシウムと一緒に摂ると吸収アップ！日光にあたると体内でも形成されます。



お魚やきのこ類, 卵黄に多く含まれます。

適度な運動

骨に適度な負荷を与えると、カルシウムが骨に定着しやすくなります。1日30分以上のウォーキング・階段の昇降などの運動を毎日続けましょう。



しっかり睡眠・休養

骨を強くする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。早めに就寝し睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。



カルシウムはカラダのどこにある？

- ・カルシウムは体内の約99%が骨や歯に含まれ、残りは血液や細胞に含まれています。
- ・食べ物から吸収されたカルシウムは骨の材料になるほか、筋肉や心臓の収縮、血液の凝固、神経の興奮の抑制といった身体機能の重要な働きがあります。
- ・骨密度や筋力は年齢とともに減少します。20歳位からカルシウムの吸収率が低下するといわれていますので、生涯にわたり重要な栄養素です。

旬の野菜~だいこんを使った♪おすすめレシピ

材料(2人分)

だいこん	200g
しめじ	40g
厚揚げ豆腐	120g
★お肉を加えてボリュームupも可	
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
A { 酒	大さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	小さじ1

<厚揚げ豆腐とだいこんの甘辛ソテー>

作り方

1. だいこんは皮をむき、厚さ7~8mm位のイチヨウ切りする。しめじは石づきを取り除き、食べやすい大きさにする。
2. 厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに切り、片栗粉を加えてまんべんなくまぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、②の厚揚げ豆腐を炒める。焦げないように炒め、焼き色がついたなら、だいこん・しめじを入れてよく炒める。
4. だいこんが透き通ってきたら、Aのあわせ調味料を加えて焦げないように炒め、具材に火が通ったら完成。

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！