食育通信 ～広げようかしまの食育～ 2月号

鹿嶋市保健センター

めざせ，生涯骨太！～積極的にカルシウムをとりましょう～

カルシウムは骨や歯をつくるもとになり，成長期の子どもはもちろん，健康を維持するために大人にも大切な栄養素です。日本人はカルシウムの摂取量が目標量よりも少ない傾向にあります。子どもから高齢者まで積極的にカルシウムを摂取しましょう！！

【カルシウム摂取の目標量】
成長期の子ども：700～1000 mg
成人：600～800 mg

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳(200ml)
220 mg

ヨーグルト(100g)
120 mg

チーズ１切れ(20g)
126 mg

小松菜(1/4 束 70g)
119 mg

さくらえび(大さじ1)
100 mg

納豆(1 パック)
45 mg

ひじき(10g)
140 mg

ししゃも(3 尾)
149 mg

◆ビタミンDがカルシウムの吸収率アップ

ビタミンDがカルシウムの吸収に必要なたんぱく質の合成をさかんにするだけでなく，カルシウムが骨に沈着するのを促す働きがあります。

お魚やきのこ類，
卵黄に多く含まれます

◆適度な運動を心掛けよう

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・階段の昇降など運動を毎日続けましょう。

片脚立ちを左右１分ずつするだけでも
転倒，骨折の予防になります

カルシウムたっぷり

チーズと野菜のオムレツ

【材料】（４人分）

卵	４個
プロセスチーズ	４０ｇ
パプリカ	1/2 個
ピーマン	２個
サラダ油	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
レタス（つけ合わせ）	

エネルギー164kcal，たんぱく質 10.2g
カルシウム 104mg，　塩分 0.6g

【作り方】
① ピーマン・パプリカ・チーズは５㎜くらいの細かいさいの目に切る。
② ボールに卵・パプリカ・ピーマン・チーズを入れて混ぜ合わせる。食塩・こしょうを入れ混ぜる。
③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ，②の具材を流し入れて丸型に焼く。片面が焼けたらひっくり返し，両面よく焼いて完成。

★蓋やアルミホイルを使い，蒸し焼きにするときれいに焼けます。
★小松菜や人参，玉葱など，おうちにある野菜を使ってもgood！

毎月１９日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！