

。食育通信。

~広げようかしまの食育~



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】



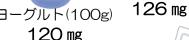




チーズ 1 切れ(20g)

220 mg

牛乳(200ml) ヨーグルト(100g)



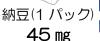




さくらえび(大さじ1)

小松菜(1/4 束 70g) 119 mg

100 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





ひじき(10g) 140 mg

ししゃも(3尾) 149 mg

【材料】(4人分)

4個 叨 プロセスチーズ 40g 1/2個 パプリカ ピーマン 2個 サラダ油 大さじ1 食塩 少々 こしょう 小々 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

カルシウムたっぷり

チーズと野菜のオムレツ

【作り方】

- ① ピーマン・パプリカ・チーズは 5 mm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 t 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!