

11月給食だよ

魚津市役所こども課

カルシウム摂れていますか？

秋が深まってきました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めたいところです。さて、みなさんのからだの中の骨について考えたことはありますか？骨はカルシウムを蓄えたり、血液をつくったりという大切な役割を果たすとともにからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。小児期はカルシウム蓄積量が生涯で最も増加する時期ですが、カルシウムを十分摂取できていますか？平成24年国民栄養調査では、乳幼児のカルシウム摂取量がやや少ないという結果が出ています。特に食事にムラが出やすい時期でもありますので意識してカルシウムを摂るようにこころがけましょう。

健康な骨づくりのためのポイント

①カルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



牛乳 チーズ 小魚 海草 豆腐 切干大根

②カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせて食べよう。

たんぱく質 魚、肉、卵、 大豆、乳製品	ビタミンK 納豆、海そう 緑黄色野菜	ビタミンD 牛乳、卵 干しいたけ
---------------------------	--------------------------	------------------------

③運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。
また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。

④インスタント食品や加工食品(リン)の食べ過ぎに注意しよう。



ポテトチップスなどスナック菓子 炭酸飲料や清涼飲料など



リンとカルシウムが結びついて骨になります。
リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。

ひじきとチーズのサラダ (4人分)

カルシウムアップ

干しひじき	20g
しらす干し	40g
チーズ	40g
こねぎ	20g
ごま油	大さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ2/3
白いりごま	大さじ2/3

(作り方)

- ①ひじきは水を戻してから洗って水気を切り、チーズは5mm角、小ねぎは小口に切る。
- ②ボウルに①としらす干し・小ねぎ・いりごまを入れ、混ぜておいた調味料(ごま油・酢・砂糖・しょうゆ)でざっくり和える。

食べ物クイズ

Q. カルシウムの補給を目的に牛乳を飲むなら、最もよいタイミングはいつでしょう？

- ①朝 ②昼 ③夕

目的によって牛乳の効果的な摂取時間は異なります。骨づくりのためには夕方に飲むのがお勧めです。果物と一緒に摂るとよりよいです。

