

# 給食だより

平成23年度秋号

## カルシウムと健康について

秋といえば実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋でもあります。カルシウムを日々の食事に上手に取り入れて健康な毎日を過ごしましょう。体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在します。残りの1%は血液や体液の中に含まれていて、血液中のカルシウムは常に一定の濃度に保たれ身体の機能の順調な働きを守っています。カルシウムは、骨となって身体を支え、内臓を守り、生命維持のための様々な働きをしています。しかし、カルシウムは人間が自分のからだの中で作ることは出来ません。食べ物から摂ることが必要になります。

カルシウムを多く含む食品は牛乳・乳製品、骨まで食べることでできる小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などです。骨粗鬆症予防ばかりでなく、身体全体のスムーズな働きに欠かせないので、不足にならないように気をつけましょう。



高カルシウム・高たんぱく・低脂肪・低エネルギーのスキムミルクを使った献立を紹介します。

## ミルク味噌汁（2人分）

材料

油揚げ・・・1/2枚（15g）　ねぎ・・・1/2本（50g）  
 じゃが芋・・・1個（皮をむいて80g）　コーン・・・40g  
 サラダ油・・・小さじ1　だし汁・・・400ml  
 スキムミルク・・・大さじ4（24g）　みそ・・・25g

作り方

油揚げは1.5cmの色紙切り、ねぎは5mm厚さの小口切り、じゃが芋は1cm角に切る。コーンの缶汁をきる。

鍋に油を熱してねぎを炒め、しんなりとなったら、だし汁200mlを入れ、じゃが芋を加えて煮る。

沸騰したら火を弱め、じゃが芋がやわらかくなるまで煮て、コーンと油揚げを加えて更に1分ほど煮る。

残りのだし汁にスキムミルクを溶かして鍋に加え、味噌をときいれる。

## カルシウム自己チェック表

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

石井他　osteoporosis　japan　2005、13；497-502

点数の合計で判定します。

20点以上：よい　16～19点：少し足りない　11～15点：足りない

8～10点：かなり足りない　0～7点：まったく足りない

## カルシウムとビタミンD

カルシウムは同時にとる食べ物によって吸収率を上げることができます。

ごはん・麺類・芋類などの炭水化物と一緒に食べることで、より吸収率が良くなります。

焼き魚とごはん・チーズと Pasta などのいろいろな食品からカルシウムを摂取するように心がけましょう。また、体内にカルシウムを吸収するためには、活性型ビタミンDがかかせません。体内のカルシウムのバランスを保つのに重要な働きをしています。

ビタミンDは食事とる他に日光にあたることによって作られるものもあります。

体内に入ったビタミンDは肝臓・腎臓で活性型ビタミンDに変化します。

そのため、丈夫な体を作るには、日光にあたることもとても大切なことなのです。



作成：江戸川区栄養士会