



食育通信

2月号



～広げようかしまの食育～

鹿嶋市保健センター

めざせ骨太食生活！！～カルシウムのおはなし～

カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長途中の子どもはもちろん、生涯の健康維持にも大切な栄養素です。日本人はカルシウムの摂取量が不足しているといわれています。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！！

骨や歯を形成する大事なミネラル

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血液に乗って全身の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サポートに関わっています。



カルシウムの吸収アップ！豆知識

ビタミンD 一緒に摂ると吸収アップ！日光にあたることで体内で形成されます。



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ことで骨を作る細胞の働きが活発になったり、カルシウムが骨に定着しやすくなります！毎日できる適度な運動がおすすめです。

しっかり睡眠 骨は眠っている間にも代謝されます。夜更かしせずぐっすり睡眠を心がけましょう。

カルシウムたっぷりおすすめレシピ



材料（4人分）

小松菜	200g
しめじ	80g
酒	小さじ2
水	小さじ2
A {	
ごま油	小さじ2
にんにく	5g
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	小さじ2
粉チーズ	大さじ2

作り方

1. 小松菜は茹でて水気をきり、食べやすい長さに切る。しめじは石づきをとって小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。にんにくはみじん切りにしておく。
2. A をフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、じゃこがカリカリになったら火を止める。
3. 1にしょうゆと粉チーズをかけて和えて、器に盛って2を油ごとかける。



エネルギー：58kcal
カルシウム：152mg
塩分：0.9g

栄養豆知識 小松菜

カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富に含まれる小松菜。耐寒性があり、「冬菜」「雪菜」とも呼ばれます。

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！