



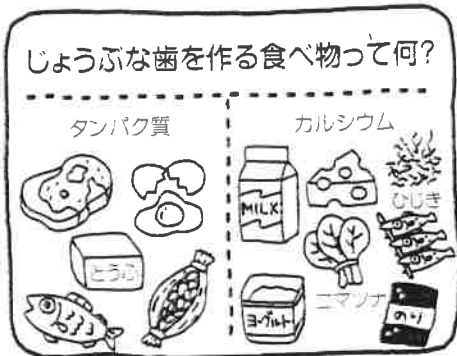
給食だより

29年 10月

10月のテーマ：カルシウムを上手にとる！

国民健康栄養調査によると、カルシウムは唯一、推定必要量に足りていない栄養素です。具体的にどのような食品をどのように工夫して摂取できるか考えてみましょう。

- ① まず、牛乳を飲む習慣をつける。……牛乳にはカルシウムの吸収率を高めるたんぱく質や乳糖などが一緒に含まれているので、優れた食品です。食物アレルギーのある方は、無理せず他の方法で摂取しましょう。
- ② カルシウムの多い食品を毎日食卓にのせる。……わかさぎ、丸干し、シラス干しなどの小魚や豆腐、納豆、生揚げなどの大豆製品、小松菜、大根の葉などの青菜、乾物類のひじきや切干し大根などはカルシウムを多く含んでいます。上手に組み合わせて、毎日の献立に取り入れましょう。
- ③ 乳製品を積極的にとる。……牛乳と同様にヨーグルトやチーズなども優れた食品です。
- ④ カルシウムの吸収を促すたんぱく質やビタミンDをとる。……たんぱく質はカルシウムの吸収利用促進因子です。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を促進して、骨へのカルシウム沈着を調整しています。ビタミンDは魚類（いわし・生鮭・うなぎ・まぐろ・さんま）や豚肉に多く含まれています。
- ⑤ いつでも使えるカルシウム食品を常備する。……乾物類にも多く含まれています。ちりめんじゃこや干しエビ、桜えびなどは和え物や炒め物に、納豆、ゆば、きな粉、ひじき、ゴマなどもストックしておけるので便利。
- ⑥ カルシウムの吸収を阻害する成分に注意を……リン酸塩などの食品添加物を含むインスタント食品や加工食品を中心にした食生活をしていると、リンの摂取量吸収が多くなり、カルシウムの吸収が悪くなります。



ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足がち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

