



栄養だより

○カルシウムを蓄えましょう

「カルシウム」は骨や歯をつくる栄養素で、とくに高齢者で不足しがちなイメージがあるかと思います。しかし、体内のカルシウムは加齢や閉経により減少していくため、若いうちにしっかり蓄えておくことも重要です。

15～17歳女性では、**1日あたり650mg**のカルシウムをとることが推奨されています。これは牛乳ではおよそコップ3杯分にあたります。意識しないとなかなかとりきるのが難しい量ではないでしょうか？もちろん、牛乳以外にもカルシウムをたくさん含む食品があるので、チェックしてみてください。

とはいえ、カルシウムといえば牛乳をイメージする方が多いと思います。牛乳に含まれる「カゼインホスホペプチド」や「乳糖(ラクトース)」はカルシウムの吸収を助ける栄養素なので、牛乳はカルシウム摂取にぴったりの食品です。牛乳を飲むとおなかのゆるくなりやすいという方は、食べられる乳製品や乳以外のカルシウムを含む食品を上手に摂取しましょう。

また、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素に「ビタミンD」があります。カルシウムだけとっていても、ビタミンDがなければカルシウムが体内に吸収されにくくなります。ビタミンDはきのこや魚介類に多く含まれます。食べ合わせも考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品(例)

- ・小松菜 お浸し小鉢1杯 90mg
- ・釜揚げしらす 大さじ1杯 10mg
- ・木綿豆腐 3連パック1丁 140mg
- ・ひじき 煮物小鉢1杯 58mg



○行事食

27日(水) **お月見献立**

○旬の食材 (野菜・果物)

いんげん、おくら、かぼちゃ、さつまいも、さといも、しいたけ、ズッキーニ、チンゲン菜、とうがん、なす、まいたけ

(果物)

くり、なし、ぶどう・マスカット

(魚介類・藻類)

いわし、かつお、さけ、さんま、しらす、するめいか、こんぶ

