

たべものきょうしつ

2023年12月号

静岡県立こども病院

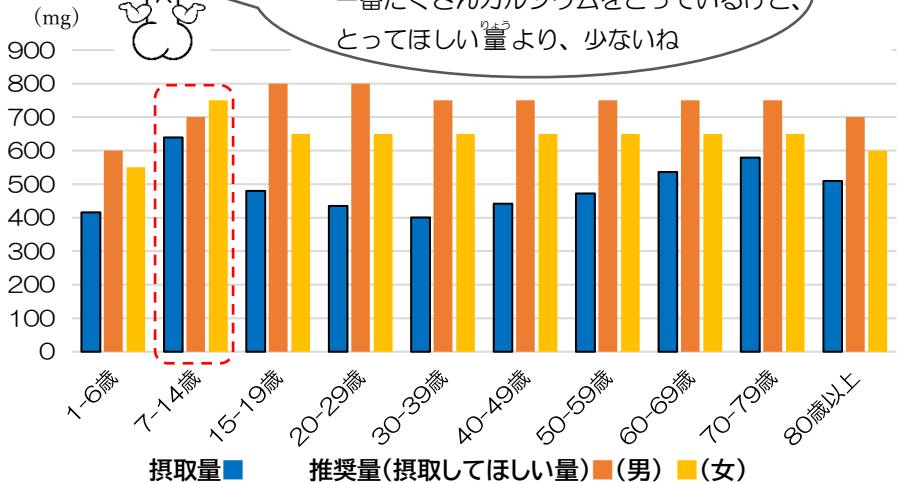
栄養管理室

じょうぶ ほね つく 丈夫な骨を作ろう

ほね えいよう
骨の栄養といえば「カルシウム」です。
あなたはカルシウムが足りていますか？



7~14歳(小学生から中学生)は、
一番たくさんカルシウムをとっているけど、
とってほしい量より、少ないね



カルシウム量



- 220mg 牛乳コップ1杯(200ml)
- 140mg ひじき煮物1食分(10g)
- 126mg プロセスチーズ1切(20g)
- 120mg ヨーグルト1P(100g)
- 120mg 木綿豆腐1/3丁(100g)
- 119mg こまつな1/4束(70g)
- 84mg 調整豆乳(200ml)
- 38mg 釜あげしらす(20g)

摂取量:令和元年度国民健康栄養調査、推奨量:日本人の食事摂取基準(2020年版)より

こどもから大人までカルシウムが不足しています。給食で牛乳を飲んでいる小学生から中学生では、カルシウムが多くとれていることわかりますが、それ以降、急に少なくなっていて、推奨量(摂取してほしい量)との差は、大きくなっています。

カルシウムは、骨の栄養だけでなく、出血を止めてくれたり、筋肉の動きを助けてくれたりする働きがあります。毎日の食事で十分にとれていないと、骨に蓄えていたカルシウムを使ってしまので、骨が弱くなってしまいます。カルシウムは、体では作ることができないので、食事ですっかりととることが大切です。

◆丈夫な骨を作るポイント◆

ビタミンD: カルシウムの吸収をよくしてくれます。

ビタミンK: 骨にカルシウムを蓄える助けをしてくれます。

おひさま: 太陽の日を浴びると、体の中でビタミンDが作られます。

運動: ジャンプなどで、骨に刺激を与えると骨が強くなります。



たらのムニエル~きのこチーズソース~

【材料(4人分)】

- たら 4切れ
- 塩コショウ 少々
- 小麦粉 16g
- サラダ油 大さじ1
- しめじ 40g
- しいたけ 40g
- アスパラ 60g
- バター 40g
- 牛乳 100ml
- 生クリーム 100ml
- チーズ 30g

【作り方】

- ① たらに塩コショウをして、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ③ しめじは石づきをとりほぐす。しいたけとアスパラは薄くスライスする。
- ④ ③をバターで炒めて、火が通ったら、牛乳と生クリームを加える。
- ⑤ 最後にチーズを入れて溶かす。
- ⑥ たらを皿に盛り、⑤のソースをかける。



【1人分栄養価】

エネルギー289kcal、たんぱく質18.5g、カルシウム119mg、ビタミンD1.2μg