

# いただきます。

R5.2



管理栄養士 やまだ

意識して食事からカルシウムを摂取する。そして、体内に吸収、定着しやすくするために日光浴、適度な運動も大切です。

骨を育てる食事として、カルシウムの多い牛乳や骨ごと食べられる小魚がありますが、野菜（小松菜）、大豆製品 海藻にもカルシウムの多い食品があります。**一つの食品にこだわらず 魚類、肉類、野菜類 油類 卵類 大豆・大豆製品 牛乳 海藻類 果物** 1日10品目以上の食品を食事を使うことで、バランスの良い食事となります。

引用文献 雪印メグミルク HP 令和5年1月6日

## コツコツ生活・春から始める身体作り

### 骨粗鬆症予防・元気な骨育てていますか？

**【骨の役割】人大きく分けて5つの役割があります。**

- 1、人は骨があるから立位姿勢を維持できますし、歩くこともできます。（ただし骨だけでは支えることはできず、筋肉や靭帯が必要になります）
- 2、骨と筋肉が繋がり、関節が支点となることで、私たちは足を動かしたり腕を曲げたりすることができます。
- 3、内臓は衝撃に弱いものです。そのため頭が骨は脳、肋骨は肺や心臓、背骨は脊椎神経と、重要な臓器等を硬い骨で衝撃からしっかり守っています。
- 4、骨の中心部にある骨髄には血液の原料となる造血幹細胞が存在し、赤血球、白血球、血小板が作られています。骨があるからこそ、血液が作られます。
- 5、骨にはカルシウムの貯蔵庫の役割があります。体内のカルシウムの99%が骨に、残りの1%が血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムを補給します。

**骨が新陳代謝しているということをご存知でしたか？**

生まれた時の骨が成長に伴って大きくなっているわけではありません。骨も生きていますので、誰の骨であっても約3年のサイクルで少しずつ新しい骨に生まれ変わっています。

骨では「骨をこわす細胞」と「骨をつくる細胞」が働いています。

骨をこわす細胞を「破骨細胞」、骨をつくる細胞を「骨芽細胞」と言います。このふたつの細胞の働きで骨は生まれ変わります。

**日常生活から、骨の健康を意識しよう！**

骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。

カルシウムは、体内に吸収されにくいいため、摂取されても多くは排出されてしまいます。

9/4号

### カルシウム たっぷりサラダ

作り方

材料（2人分）

さけるチーズ プレーン1本

水菜 100g

油揚げ（厚手のもの）1枚

いりごま（白）大さじ2

塩少々

ごま油大さじ1

のり1/2枚

1 油揚げは、フライパンで両面焼

き食べやすい大きさに切る。

2 水菜はざく切り。「さけるチーズ」はさく。

3 ボウルに水菜を入れ、塩をふり、しんなりしたら水気を除き、ごま油をまわしかける。

4、油揚げ、「さけるチーズ」、ごま、ちぎったのりを加え、よく混ぜて皿に盛る。



### 新・食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・白く、乾燥したものは粉状です。

ヒント・豆腐を作るときに出来ます。

答えは、このいただきますの中にあります。

雪花菜

