

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後デイサービス たんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

”ごはんですよ～“は、成長期の皆さんの食事と栄養について、

## 成長期の身体を作る食事のことや

テレビや雑誌で栄養のこといろいろ言ってるけど、何が正しいの！！  
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。裏話もあるかも。  
いただきますの妹版です。お付き合いいただけると嬉しいです。

こまち・  
たんぽぽの  
管理栄養士  
自己紹介

令和2年11月1日より、

横浜市多機能型拠点 こまち ・左近山放課後デイサービスたんぽぽ  
栄養管理と給食管理をさせていただいています。

栄養管理は、離乳食の作り方から高齢者の食事、食物アレルギー、介護予防  
(フレイル予防) 糖尿病・腎臓病などの治療食、  
特定保健指導で積極的支援に該当された方へメタボリックシンドローム改善  
のための食事管理プログラムも対応しておりました。

現在、日本栄養士会災害支援サポートリーダーとして活動しております。

骨の貯金  
カルシウムと  
ビタミンD

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスが影響します。

例えば、スナック菓子やインスタント食品にはリンが多く含まれますが、リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。また、サプリメントでのカルシウムのとりすぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害してしまいます。栄養が偏らないように季節の食べ物を食卓に取り入れましょう。

体内でのカルシウムの利用率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶ・日光浴をすることも大切です。夏は1日5分対応を浴びれば1日のビタミンDが取れます。冬は約30分かかります。UVLすぎるとせっかく食べたカルシウムが骨になりません。

## ～切干大根サラダ～ ボール1個で作れる優れもの。

材料	ゆで切干大根	お好みの量(カルシウム満載)
	ツナ缶	1缶
	きゅうり千切り	お好みの量
	お好きなドレッシング	好きなだけ

### 作り方

すべての材料を食べやすく切りドレッシングに和えて5分待つだけ。

### ヒント

ゆで切干大根がないときには、切干大根を一口に切りツナ缶を入れてレンジで1分温めてください。そのあとは通常と一緒にです。

今月の簡単  
もう1品