

いただきます!

R2. 8

Vol. 22



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

長梅雨でじめじめ・ムシムシ…。大雨・洪水・雷注意報や警報が出る日もあり、コロナ禍に加え土砂災害などの被害も出ていますね(>_<) コロナウイルスの感染者数も増えてきて、身近で感染者情報があると怖いですね…。出来ることからしっかり予防して、終息に向けてみんなで頑張っていきましょう! 🍀

骨!

骨粗鬆症という疾患名を聞いたことある人は多いと思います。高齢者や女性、障害を持つ方は少しリスクが高いようです。どんなことに気を付ければ良いでしょうか…。

【骨の働き】

人体は 206 個もの骨から出来ていて、成長が完了した成人でも生きた組織として新しく生まれ変わっています。身体を支えるだけでなく、内臓を守ったり、カルシウムやミネラル貯めておく働きをします。筋肉を協力して建ったり歩いたりといった運動をする働きもしています。

骨の内部は「骨髄」と呼ばれ、血液の主要な成分である赤血球や白血球、血小板が作られています。

【骨密度】

骨の主成分はリン酸カルシウムとたんぱく質で、骨の中のミネラルの量が「骨量」、ミネラルがどれくらい詰まっているかを表す指標が「骨密度」です。骨密度は成長するにつれて次第に高くなり、20歳前後でピークに達します。その後30歳代はピークを維持し、40歳代後半ごろから減少していくと言われています。骨密度の低下が限度を超えると骨折を起こしやすくなり、「全身の骨が弱くなり、骨折を起こしやすくなった状態」のことを「骨粗鬆症」と言います。

【骨の生成】

運動による筋肉の活動や、立ったり座ったりすることによる重力の働きにより強い骨が作られています。

重症児の場合、座る・立つことが少なく、栄養障害・抗けいれん剤の服用、日に当たる時間が少ない等により、骨の形成が不十分で強度が弱くなってしまいう方が多くいらっしゃいます。また、骨の成長には様々なホルモンが影響しているため、骨が弱く、骨折をしてしまう方も多くみられます。

【骨を強くする!】

言わずと知れたカルシウム! ビタミンD・ビタミンKが骨の生成に関わる栄養素です。それ以外にもたんぱく質をしっかり摂るなど、バランスが大切です。カルシウム、ビタミンD・K、たんぱく質を意識してバランスの良い食事をしましょう!

カルシウム: 骨の材料になる → 乳製品・小魚・大豆・野菜など

ビタミンD: カルシウムの吸収を高める → 鮭・さんま・うなぎ・きくらげ
干しシイタケなど

ビタミンK: カルシウムの骨への沈着を助ける → 納豆・キムチなどの発酵食品・ほうれん草・小松菜など

ビタミンDは日光浴により皮膚で作られます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度で十分だそうです(骨粗鬆症財団HPより)

車椅子に座ることができる方は座位を取ることで骨成長促進が望めるという話も聞きます👂

コロナで積極的な外出は控えたい時期ですが、しっかり日光を浴び、バランスの取れた食事を食べてしっかりとした身体を作りましょう🍀



☆モロヘイヤのチーズ焼き☆

モロヘイヤ 1袋
しらす 30g
ピザ用チーズ 40g
マヨネーズ 大2
しょうゆ 小1
塩・ブラックペッパー 少々

写真がなくて
ごめんなさい
(>_<)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	168 mg
ビタミンD	9.2 μg (必要量の167%)
ビタミンK	336 μg (必要量の224%)

<作り方>

- ① モロヘイヤはサッとゆでて食べやすい大きさに切る
- ② マヨネーズとしょうゆを混ぜ、①としらすを入れて混ぜる
- ③ 塩・ブラックペッパーを加えて混ぜる
- ④ 耐熱皿に③とチーズを乗せて、トースターでチーズが溶けるまで焼く

※ ワーファリンを内服している方はご注意ください!!

