

栄養だより



2019年
11月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

骨の貯金不足していませんか？



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、肉類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、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、バランスよく食べることが大切です。**

成人1人当たりが一日にとる**カルシウムの推奨量は650~800mg**。成長期の子どもは**700~1000mg**です。いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。

《積極的に食べたい食品》

- カルシウム・・・強い骨をつくる。
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆、大豆製品など
- ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける。
青魚・きのこ類など
- ビタミンK・・・骨代謝を整える。
納豆、緑黄色野菜など



日光浴も大切



《過剰摂取は控えたい食品》

一部のインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などのリンを多く含む加工食品、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む食品やアルコールはカルシウムの吸収が阻害されるため控えましょう。



カルシウム
たっぷり

ほうれん草のかわり和え物

カッテージチーズをつくってみましょう！

今月の

レシピ



一人分の栄養量
エネルギー 90kcal
たんぱく質 4.9g
カルシウム 150mg

材料 4人分	
ほうれん草	280g
牛乳	280g
酢	20cc
すりごま	12g
チーズ	40g
砂糖	8g
塩	0.8g

- ① ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、冷水にとり、水気を絞って3cm程度に切る。
- ② カッテージチーズを作る。鍋で牛乳を温め、沸騰してきたら酢を入れ、軽く木しゃもじで混ぜ、再び沸騰してきたら火を止める。そのまま10分程おき、分離したら布でこし冷ます。
- ③ 砂糖、塩、すりごまを合わせておき、ほうれん草、カッテージチーズ、チーズを加えてあえる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。

