



骨粗しょう症<3>



食育～51～

骨粗しょう症を防ぐために、ビタミンDを含むカツオ、マグロ、アジ、レバー、たまご、しいたけなどをとるようにして、腸でのカルシウムの吸収をよくしましょう。食物に含まれるビタミンDは前駆体と呼ばれる状態で、実際にはいったん皮下の脂肪細胞に蓄えられ、紫外線的作用を受けて初めて役に立ちます。夏なら木陰で30分、冬なら顔や手に太陽を1時間当てるくらいで、1日に必要なビタミンDが作られます。

その他、カルシウムの吸収を阻害するものとして、塩分のとり過ぎ、リンを多量に含む加工食品のとり過ぎに注意しましょう。また、ストレス、飲酒、喫煙もカルシウムの吸収に悪影響を及ぼします。食事のほかに骨をつくるためには、骨に負担をかけて刺激を与えることも大切です。歩くだけでも骨に負担がかかりますから、自分にあった程度でいいので、運動も取り入れるようにしてください。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例



*カツオのカルパッチョ風
*オープンオムレツ
*セロリのスープ
*「ほのか」2枚(30g)

「ほのか」

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



＝カツオのカルパッチョ風＝ 材料4人分



カツオ(大).....1節
塩.....少々
粗びき黒こしょう.....適量
玉ねぎ.....1/2個
プチトマト.....8個
黄パプリカ.....1/2個
ベビーリーフ.....1袋
フライドガーリック.....適量
<ドレッシング>
バルサミコ酢.....大2
オリーブオイル.....大1
醤油.....小1/2
レモン汁.....小1
砂糖.....小1/2
塩.....小1/6
.....少々

作り方

- ① カツオは皮側を魚焼きグリルでサッと焼き、すぐに氷水につけて粗熱を取る。
- ② カツオの水けをきってバットに移し、塩、粗びき黒こしょうを振る。そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水けをきる。プチトマトはヘタをとり1/4に切る。黄パプリカはヘタをとり縦半分に切って種をとり除き、粗みじん切りにする。ベビーリーフは軽く水洗いし水けをきる。
- ④ ドレッシングの材料を均一に混ぜ合わせる。
- ⑤ ②のカツオを1cm厚さに切る。
- ⑥ お皿にベビーリーフを盛り、その上に⑤のカツオを並べ、③の玉ねぎ、プチトマト、パプリカ、フライドガーリックを散らします。食べる直前に④のドレッシングをかけます。

～豆知識～

カツオは、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳の働きを活性化するDHAを多く含んでいることで知られています。さらに、栄養価はレバーに匹敵するといわれ、ビタミンDが豊富で100gで一日に必要なビタミンDを補給することができます。



～豆知識～

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)