



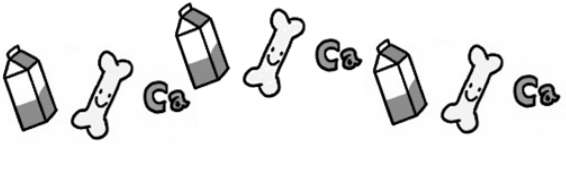
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続きそうですね。
これからは休み明けの生活リズムの変化と夏の疲れが出やすい時期です。食事・運動・睡眠など、日常生活のリズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。



成長期の栄養 カルシウム

～丈夫な骨をつくろう！～



カルシウムは人間の体内で最も多いミネラルです。体内のカルシウムの99%が骨や歯に存在しています。骨には体を支えるだけでなく、カルシウムを貯めておいたり、内臓を保護したりと、さまざまな働きがあります。

中学生の1日に必要なカルシウムの量は、大人の約1.5倍で、男性は1000mg、女性で800mgです。中学生の時期はたくさん成長するため、骨の材料となるカルシウムもたくさん必要になります。また、骨の中にカルシウムを貯めて骨を丈夫にすることができる大切な時期です。大人になると骨の中のカルシウム量は少しずつ減っていくため、骨の中のカルシウムの量が少ないと、将来骨がスカスカになって骨折しやすくなる『骨粗しょう症』のリスクが高まります。

カルシウムなどのミネラルは体で作り出すことができないので、必ず食事から摂る必要があります。毎日の食事で意識してカルシウムを摂るようにしましょう。

いろいろな食品を食べることが大事だよ。そして、カルシウムを吸収するためには運動も必要なんだね。



健康な骨づくりのためのポイント

- 1 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。



牛乳 チーズ 小魚 海そう 豆腐 切り干し大根
- 2 カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせよう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海そう、緑黄色野菜

ビタミンD

牛乳、卵、干しいたけ
- 3 運動しよう。

骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。


- 4 インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう。



ポテトチップス などスナック菓子 炭酸飲料や 清涼飲料(ジュース)など

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。



9月1日は「防災の日」です。これは、1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災にちなんで1960年に制定されたものです。そして防災の日を含む一週間(今年は8月30日から9月5日まで)は「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

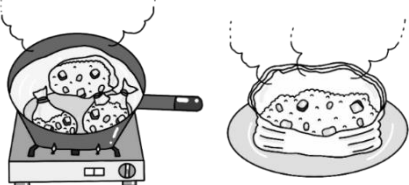
何から始める？ 災害への備え ～まずは作ってみることから～



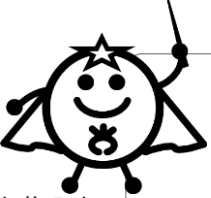
水道が止まったときに貴重な保存水や熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れて火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

ポリ袋で炊くご飯

- 【材料(1人分)】
- 無洗米……………100mL
水……………120mL
ポリ袋……………3枚
- コーン(缶)……………適宜
さつまいも(角切り)……………適宜



この他にも、いろいろなレシピが紹介されているよ！よかったら見てみてね。



災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：
災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」
考案：大学生協東京事業連合
管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレシビ®」とは？
考案：株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士 今泉マユ子先生