

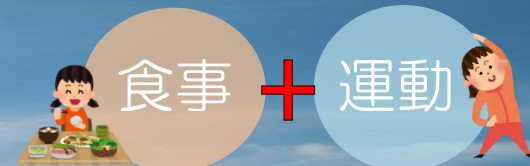
食育メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

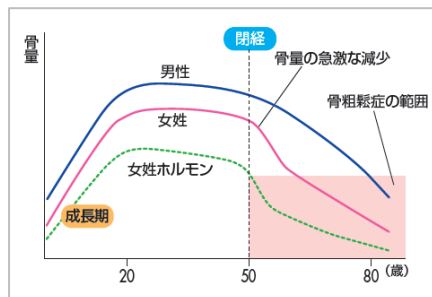
適度な運動と食べ物で 骨を強くしよう！

秋も深まり、運動がしやすく食べ物もおいしい時期ですね。
今月は骨を強くするための運動と食事について紹介します。



成長期からの骨づくり

成長期の子どもは骨の成長が活発です。骨量が増加する20歳までに、骨を作る栄養素を含む食事をバランスよくとることで、将来、骨粗しょう症になるリスクを下げることができます。



出典：骨粗しょう症学会ホームページ

骨量は40歳代半ばまではほぼ一定を維持しますが、50歳前後から減少していきます。そのため、骨量を維持するための生活習慣が大事になっていきます。

【1日にとりたいカルシウムの量】

	男	女
10～11歳	700 mg	750 mg
12～14歳	1000 mg	800 mg
15～29歳	800 mg	650 mg
30～74歳	750 mg	650 mg

牛乳 100ml
＝カルシウム
110 mg



参考：日本人の食事摂取基準 2020年版

骨を強くするには食事と運動が大切

食 事

骨の約70%は**カルシウム**を主成分とするミネラルでできています。カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収や骨への沈着を助ける**ビタミンD**や**ビタミンK**も大切です。組み合わせて食べましょう。

カルシウム

骨の主成分



カルシウムの
吸収を助ける

骨への
沈着を助ける

ビタミンD

ビタミンK



運 動

衝撃や重力を与えることで骨の生成が促進されます。骨を丈夫にするために運動は欠かせません。簡単な運動から始めてみましょう♪

スクワット

5～10回を
1日2～3セット

上体反らし

5回を
1日2～3セット

骨を丈夫にするおすすめの運動3つ☆



もも上げ

左右30回を
1日1～3セット



足上げ運動
でもOK♪

三条市では、いつでも、どこでも、だれでもできる
“**ちょこっと筋トレ**”を作成しました。
みなさんは是非チャレンジしてみてください
三条市ちょこっと筋トレ紹介
ページは[こちらから](#)



食事と運動にプラスすると カルシウム吸収率 UP↑

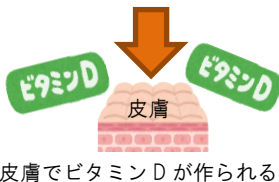


日光

日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られ、骨を丈夫にします。
1日**15分程度**は日光を浴びるのがおすすめです。



日光を浴びる



日光を浴びることは食事と運動と組み合わせるとカルシウム吸収率UPに繋がります♪

カルシウム
吸収率
UP↑↑

骨が強くなる!!

カルシウム・ビタミンD・ビタミンK が同時にとれる!

鮭のミルクグラタン

旬の生鮭を
使って♪



～材料（2人分）～

- | | |
|----------|-------|
| ・生鮭（切り身） | 2切れ |
| ・塩、コショウ | 各少々 |
| ・小麦粉 | 大さじ1 |
| ・バター | 小さじ2 |
| ・ほうれん草 | 120g |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・牛乳 | 300cc |
| ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・バター | 大さじ1 |
| ・コンソメ | 小さじ1 |
| ・塩、コショウ | 各少々 |
| ・ピザ用チーズ | 30g |
| ・パン粉 | 大さじ1 |

～作り方～

- ① 鮭は皮と骨を取り除いて一口大に切り、塩・こしょう各少々をふって小麦粉大さじ1をまぶす。ほうれん草は熱湯でさっとゆでて3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバター小さじ2を溶かし、鮭を入れて中火で両面に焼き目を付け、取り出す。
- ③ ②のフライパンをさっとふき、バター大さじ1を溶かし玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら小麦粉大さじ2をふり入れ、全体にまぶしながら炒める。
- ④ ③に牛乳を加えて弱火でとろりとするまで煮詰め、コンソメ、塩、コショウ各少々で味をととのえる。
- ⑤ ④に②の鮭、ほうれん草を加えて炒め合わせる。これをグラタン皿に移し、チーズとパン粉を散らし、230℃に温めたオーブンで10分焼く。

クックパッドはこちら



カルシウムがとれるおやつ♪ 牛乳パックで簡単牛乳ゼリー

～材料（作りやすい量）～

- ・牛乳（紙パック1ℓ）1本
- ・砂糖 1カップ弱（約80g）
- ・顆粒ゼラチン 大さじ3



～作り方～

- ① 耐熱容器に牛乳200mlを入れて電子レンジ600wで2分加熱する。（湯気が立つくらいまで）
- ② ①の牛乳に砂糖を入れて溶かし、ゼラチンも入れて完全に溶かす。牛乳パックからさらに200mlの牛乳を入れて混ぜる。
- ③ 牛乳パックの口を全開にし、②をこしながら牛乳パックに流し込む。口をしっかり閉じて上下左右に振り、全体が混ざるようにする。クリップなどで口を止め、冷蔵庫で2時間以上冷やして完成

ゼリーにすると牛乳が苦手な子も食べやすいよ♪
火を使わないので親子クッキングにもおすすめ☆



旬の食材紹介

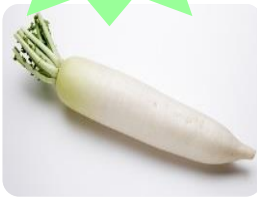
11月は大根

主に須頃、大島、石上、栗林地区で生産されています。

大根は、土の中でまっすぐに伸びると思っていませんか。実は、少しずつ回りながら成長していきます。土が固かったり、ストレスがかかったりしながら成長すると、らせん状にひげ根が生え辛味成分が多くなってしまいます。生産者は甘くておいしい大根になるようにと、土の品質を定期的に確認するなど、管理に力を入れています。

甘くてみずみずしい大根を、色々な料理で楽しんでください。

大根に含まれる消化酵素
ジアスターゼは、二日酔いの
胃もたれや胸やけに効果的!



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

寒くなってきた、これから鍋の季節ですね。私はごま豆腐鍋が大好きで、毎年必ず食べています。鍋は野菜もたっぷりとれて、簡単に作れるので、いろいろな具材を入れて楽しめますね。旬の大根を入れてもよし、豆腐、しいたけ、ほうれん草を入れて骨強化鍋にしてもよし、鍋といっても味付けを変えればいろいろな料理に変わります。今年も鍋の時期を楽しみたいと思います。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 女性 6.5g 血圧の高い方や
未満 未満 治療中の方 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp