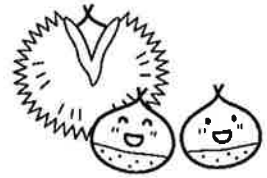




2018年 9月号

食育ひろば



夏の暑さもやわらぎはじめる9月、旬を迎える食べ物がたくさんあります。これらの食べ物を
お月さまにお供えし、収穫に感謝する行事を「十五夜」といいます。十五夜のお月さまは一年の中
で一番美しいといわれています。今年の「十五夜」は9月24日です。すすきやお団子をお供えして、
食べ物に感謝しながらお月さまを観賞してみましょう。

〜 丈夫な骨を作ろう 〜

〜 骨を知ろう 〜

- 骨の主な成分はカルシウムとコラーゲン
 - 骨には体内のカルシウムの99%が貯蔵されている
 - 骨は毎日、新陳代謝を繰り返している
 - 3〜5年で全身の骨が生まれ変わる
- 骨は体を支え、脳や内臓などのやわらかい器官を保護する
- 骨は歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりして、刺激を与えることで強くなる



丈夫な骨を作るには



1. カルシウムを毎日摂ろう

カルシウムが不足すると、骨に蓄えたカルシウムが、使われてしまい、骨がもろくなります。

カルシウムは毎日しっかりと摂ることが、大切！



乳製品、小魚、エビ、高野豆腐など

3. ビタミンDと一緒に摂ろう

カルシウムは単体では体に吸収されにくい成分です。

ビタミンDと一緒に摂ると、吸収されやすい！



イワシやサバなどの青魚、きのこなど

2. コラーゲンを摂ろう

コラーゲンが不足するとカルシウムと同様に骨をもろくします。コラーゲンの原料であるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

ビタミンCと一緒に摂ると効果的！



肉、魚、卵、豆腐など + 野菜、果物



さらに！

日光を浴びよう！

日光浴(日陰でもOK)をすることで、
ビタミンDを体内で合成することができます！
また、きのこは天日干しするとビタミンDの
含有量がUP！



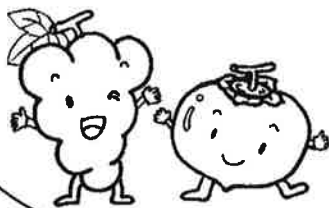
体内のカルシウムは、新陳代謝や糖分の摂りすぎ、ストレスなどで、日々失われています。大人も子どもも、丈夫な骨を作るためには骨に蓄えたカルシウムを使わないことが重要。そのためには毎日しっかりと食事でカルシウムを摂ることが大切になります。カルシウム、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく食事の中に取り入れて丈夫な骨を作りましょう。

たべもの なぞなぞ

「 あるのに ないよ っていう

くだものは なあに? 」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう!



<こたえ>
なし(梨)