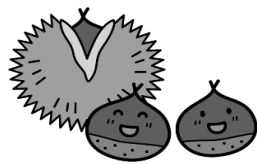




# 食育ひろば

2023年9月号



夏の暑さもやわらぎはじめ、朝晩は秋の気配を感じるようになってきました。秋といえば、“読書の秋”や“食欲の秋”、そして“スポーツの秋”とも言われ、運動会や遠足など、からだを動かして楽しむ行事もあります。

からだの重要なパーツである『骨』から丈夫にして、元気なからだを作しましょう。



## 丈夫な骨を作ろう



### ～骨の基礎知識～

- 主な成分はカルシウムとコラーゲン
- からだを支え、脳や内臓などのやわらかい器官を保護する
- 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



- 体内のカルシウムの99%が貯蔵されている
- 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

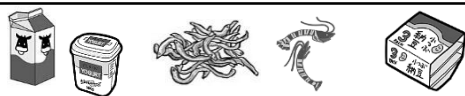


### 丈夫な骨を作るには



#### 1. カルシウムを毎日摂ろう

カルシウムは一度にまとめて摂っても、必要な分しかからだに吸収されません。



乳製品、小魚、干えび、大豆製品など

#### 2. たんぱく質を摂ろう

コラーゲンはたんぱく質の一種です。コラーゲンの生成に必要なビタミンCと一緒に摂ると効果的です。



肉、魚、卵、豆腐など + 野菜、果物

#### 3. ビタミンDと一緒に摂ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



イワシやサバなどの青魚、きのこなど



さらに！

#### 日光を浴びよう！

日光浴(日陰でもよい)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！

きのこも天日干しするとビタミンDの含有率がアップ！



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。また、食べ物から摂取されるカルシウムが足りないと、からだは骨に蓄えているカルシウムを溶かして補おうとします。丈夫な骨を作るためには毎日の食事ですっかりとカルシウムを摂ることが大切です。

カルシウム、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく食事に取り入れましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

# 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！

