Let's enjoy study and cooking!

うさこさんのパクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

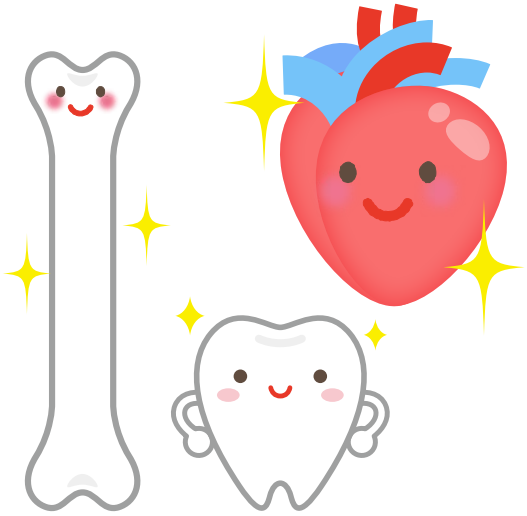
子どもの成長を助ける栄養素

カルシウム

私たちの体の中にあるカルシウムのうち、99パーセントは骨や歯に、残りの1パーセントが血液や組織に含まれます。この残り1パーセントが「生命を支える」と言っていいほど大切な働きをします。
国民栄養調査によると、わずかですが毎年カルシウムの摂取は不足しています。いろいろな食品と組み合わせて、毎日効率よく摂るように心がけましょう。

カルシウムの役割

1. 骨や歯を作り丈夫にする。
2. 血液を微アルカリ性にする。
3. 神経の興奮をしずめ、イライラを抑える。
4. けがをしたときに血を固まらせるのを助ける。
5. 手足や心臓などの筋肉の働きを保つ。



◆カルシウムが不足すると……

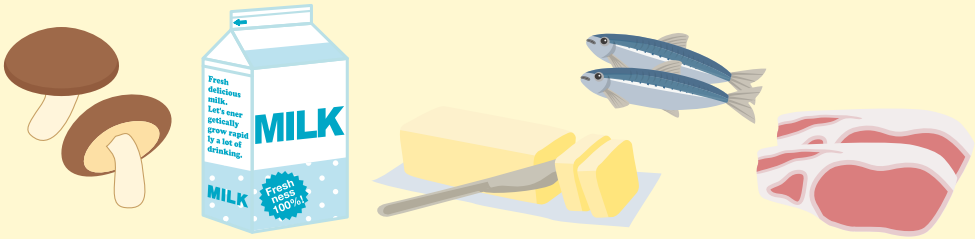
骨や歯がもろくなり骨折したり虫歯になりやすくなる、集中力がなくなる、イライラしたりストレスがたまりやすくなるなどの症状が見られます。

せっかくカルシウムを多くとっても体の中で吸収されなければ意味がありません。しっかり吸収されるためのポイントと注意点を知っておきましょう。

◆カルシウムの吸収を助けるもの

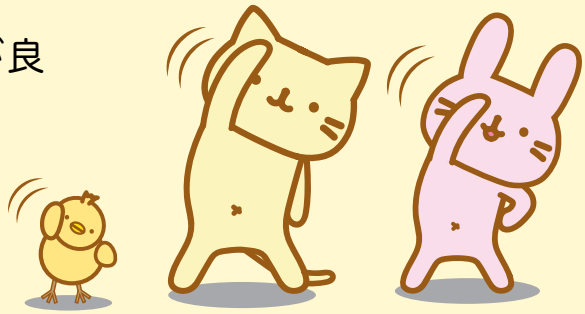
●ビタミンD

日光に当たるとビタミンDは作られます。
しいたけ・牛乳・バター・魚・肉で摂取できます。



●運動

運動することで骨への吸収が良くなります。



●たんぱく質

小腸でたんぱく質と結合し吸収されるため、一緒に摂ることで吸収が良くなります。

◆カルシウムの吸収を悪くするもの

●リン

カルシウムとリンが結びつくとリン酸カルシウムになります。骨や歯はこのリン酸カルシウムからできているのですが、リンの摂取が多すぎるとカルシウムは体の外へ排出されてしまいます。即席めん、ハム、スナック菓子、炭酸飲料などにはリンが多く含まれています。加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。

とり過ぎ注意！

高野豆腐とチーズののり巻き揚げ

■材料（２人分）

高野豆腐……４枚
（袋に書いてある説明を参考に戻し３等分しておく）

スライスチーズ……４枚
（１枚を３等分に切っておく）

板のり……３枚
（帯状に４等分に切っておく）

【衣】

薄力粉……適量

溶き卵……適量

パン粉……適量

油（揚げ油）……適量

❶ 高野豆腐をしっかり絞って横に切れ目を入れ、スライスチーズを挟む。

❷ ①の高野豆腐にのりをくるくるとしっかり巻き付ける。

❸ ②に薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけ、170℃の油でこんがりきつね色になるまで揚げる。

注：チーズが溶け出し油がはねる場合がありますので注意してください。