

Healthy.2

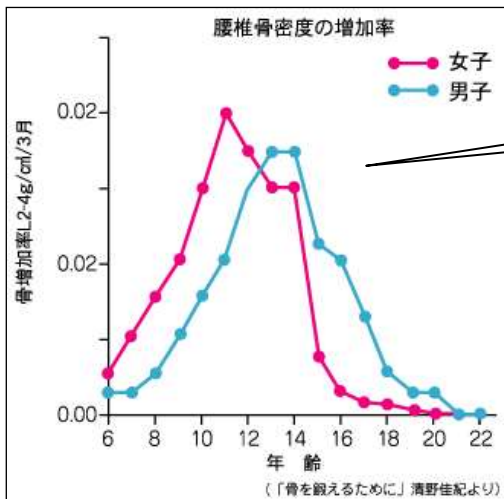
3月号

「家庭の食事を見直そう」

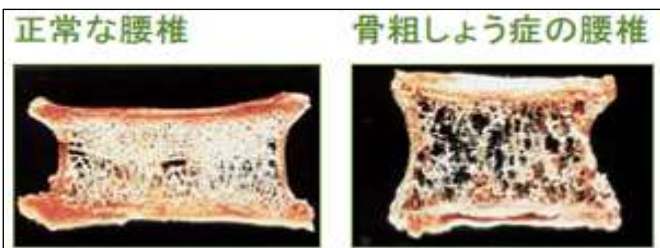
健康な生活をするためには、丈夫なからだをつくらなければなりません。そのためには、からだの骨格をつくるためのカルシウムやたんぱく質などの栄養素を十分に摂取する必要があります。毎日の食事を見直してみましょう。



骨密度増加率



丈夫な骨をつくるには今が大切な時！



・カルシウムの摂取量が不足した状態が続くと、右の図のような空洞の多い（折れやすい）骨になってしまいます。

骨を丈夫にするためのポイント

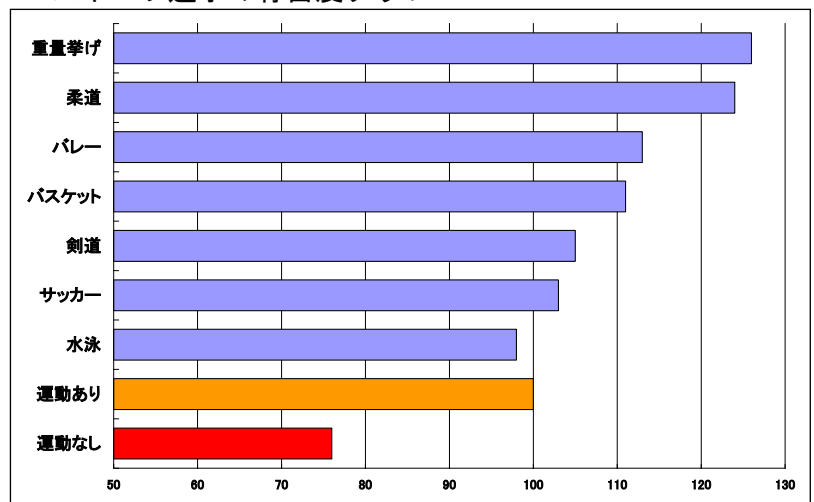
骨をつくるために必要な栄養素はカルシウムやたんぱく質などですが、栄養をとっているだけでは骨は丈夫になりません。

丈夫な骨にするためには、適度な刺激が必要です。

骨や筋肉に負荷のかかる運動を行うと、骨密度が増加します。

運動することも意識しましょう。

スポーツ選手の骨密度グラフ



= 給食のレシピ紹介★ハニーフレンチトースト =

【材料】（4人分）

・スライスパン	8枚
（・牛乳	120mL
・無塩バター	8g
・はちみつ	28g
・三温糖	12g
・卵 Mサイズ	2個分

【作り方】

- 1 牛乳は電子レンジまたは、湯せんで人肌程度に温めておく。
- 2 無塩バターは電子レンジまたは、湯せんで溶かしておく。
（温め過ぎると混ぜるときに卵が固まってしまうので注意）
- ★ オープンを170℃で予熱しておく。
- 3 1と2、はちみつと三温糖、卵を加え、混ぜ合わせる。
- 4 3にスライスパンを漬け込み、クッキングシートを敷いた鉄板へ並べ、オーブンで170℃15分程度焼く。
（焦げないように焼き色を見ること）
- 5 きつね色に焼けたら、できあがり。

給食ではオーブンで焼いていますが、フライパンで焼いて作ることも可能です。