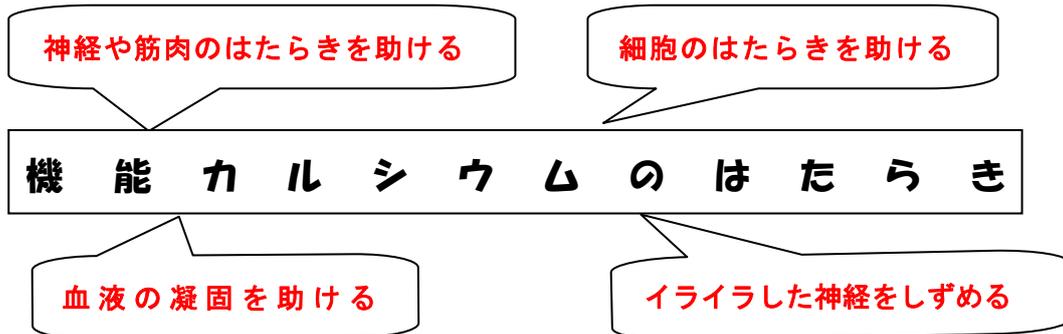


骨はカルシウムの「銀行」

カルシウムの多くは骨や歯に含まれます。カルシウムは人体にある無機成分のなかで水を除いて最も多く、成人男子(体重60kg)で約1kgです。そのうち99%は骨と歯に含まれ、骨や歯の形成、発育に重要です。これを「貯蔵カルシウム」といいます。残りの1%は血液や筋肉その他の臓器組織に含まれ、「機能カルシウム」と呼ばれます。

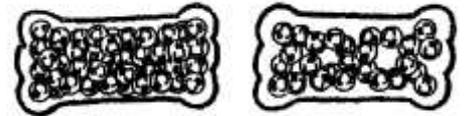


血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが、不足すると骨のカルシウムが血液の中に溶け出し、不足分を補っています。骨は、血液中のカルシウムの量を調節し、必要に応じて出し入れする「銀行」や「倉庫」の役割を果たしているのです。

カルシウム不足が長く続いたら

カルシウムの倉庫である骨から血液中へカルシウムが流れ出し、ひどくなると「骨軟化症」や「骨粗しょう症」になります。

- ・ 骨軟化症……骨がもろくなり、軟らかくなって変形します。
- ・ 骨粗しょう症…骨がスポンジのようにスカスカになります。



健康な骨

骨粗しょう症の骨

骨を丈夫にするために

- ① カルシウムを多く含む食品をたくさん食べる。
- ② 日光によく当たる。

日光にあたることにより皮ふでビタミンDが合成されます。

ビタミンDは、腸でのカルシウム吸収を助けてくれます。

- ③ 骨をきたえる

骨はきたえれば太くなります。太くなった骨にはカルシウムがたくさん貯えられます。運動によって筋肉をきたえ、強く太い骨にしましょう。

日光

運動



○給食の献立紹介

★スタミナ団子汁★

【材料】(4人分)

・豚肉	60g
・にんじん(中)	50g
・大根	140g
・えのきだけ	50g
・ねぎ	35g
・餅(団子状)	120g
・白味噌 大きじ2 & 1/2強	
・キムチ	50g
・だし汁	520g

【作り方】

- 1 にんじんと大根は、皮をむき 3mm 幅のいちょう切りにする。
- 2 えのきだけは、石突きを切り落とし 2cm 幅に切る。
- 3 ねぎは、小口切りにする。
- 4 にんじん、大根をだし汁の入った鍋に入れ、火にかける。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、キムチとえのきだけ、餅を加える。
- 6 餅が煮えてきたら、白味噌とねぎを加え調味する。
- 7 ぐつぐつ煮える前に火を切ってできあがり。

★ 給食では、マイルドな辛さのキムチを使用し、キムチの汁も使っています。

★ いつも作る白味噌汁に、キムチと餅が入る気持ちで作っていただけると良いと思います。