

成長期に大切な栄養素 カルシウムをとろう！

日本人に長年不足している栄養素があります。それはカルシウムです。カルシウムが不足すると、骨の健康障害の原因になるだけでなく、高血圧や動脈硬化などの原因にもつながっていきます。カルシウムは、一度にたくさん摂っても体にためておくことはできず、必要のない分は排泄されてしまうため、常に摂り続けることが大切です。

毎日給食に出ている牛乳は、成長期のカルシウム不足を防ぐ重要な役割を担っています。牛乳は、消化・吸収がよく、体に必要な栄養素を効率よく摂ることができます。また、体をつくるものになるたんぱく質や、皮膚や粘膜の健康を保つ働きをするビタミンB2も多く含んでいます。

大和市では、牛乳・乳アレルギーをもつ児童生徒が多く、牛乳除去を希望する人が多くみられます。牛乳が摂取できない場合でも、他の食品から不足する栄養を補えるよう積極的に取り入れて、食事を充実させましょう。

牛乳を飲まない場合、不足しがちな栄養素は、カルシウムとたんぱく質です！
牛乳の代替となる食品の例を紹介します。



●カルシウムを多く含む食品●

豆腐 小松菜 小魚 ごま 切干大根 など

●たんぱく質を多く含む食品●

肉 魚 卵 大豆 など

★おすすめレシピ★ 「青菜の白和え」

子どもでも食べやすい甘めの味付けにしています。豆腐は、絹ごし豆腐よりも木綿豆腐を使うことで、カルシウムを多く摂取することができます。

材料 (4人分)

| | |
|-------------|---------------|
| 青菜(ほうれん草など) | 1/2 束 |
| にんじん | 1/4 本 |
| ぶなしめじ | 1/2 パック |
| 木綿豆腐 | 1/2 丁(約200g) |
| A | 練りごま 20g |
| | 砂糖 大さじ1と1/2 |
| | しょうゆ 大さじ1と1/2 |
| | すりごま 大さじ2 |

- 作り方**
- ①ほうれん草は塩水でゆでて冷水にとり、ぎゅっとしぼってキッチンペーパーで水気をよくふきとり、2~3cmの長さに切る。にんじんは2~3cmの長さのせん切りに、ぶなしめじは石づきをとってほぐし、軽く下ゆでする。
 - ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、上から重しをのせて、30分~1時間程度水きりする。Aと木綿豆腐を、泡立て器などでなめらかになるよう混ぜ合わせる。
 - ③②に①を加え、全体を混ぜ合わせる。

参考資料： 独立行政法人 環境再生保全機構 「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」

大和市のホームページでは、牛乳の代替となる食品を使って、ご家庭で簡単に作れるレシピを紹介していきます。ぜひご活用ください。

こちらをクリック⇒

