栄養だより

平成25年10月　　松ヶ本保育園

お彼岸をすぎると、すっかり涼しくなり、さわやかな秋がやってきました。
過ごしやすい10月は、運動会などもあり、体を動かす機会がたくさんあります。
そして、10月14日の体育の日は、「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」ことを目的に制定された日で、“健康”について考える機会でもあります。健康な毎日を過ごすための生活について今一度考えてみましょう。

“バランスのよい食事と運動が大切”とよく言われますが、
私たちが摂取すべき量をみたしていない栄養素の一つにカルシウムがあります。

カルシウムは**「強い骨や歯をつくる」**栄養素です。

成人に比べて骨の成長が活発な成長期の子供には、特にしっかりとりたい栄養素です。
また、カルシウムには強い骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。
骨に筋肉に神経？？・・　少し難しいですが、骨とカルシウムの関係はといえば、実はこうなってます。

> 筋肉や神経が働くために、一定濃度のカルシウムが血液中を常に循環しています。血液中のカルシウムは、血液が腎臓を通って浄化されるとき、一定量が尿に排泄されてしまいます。ですから、血液中のカルシウム濃度を保つためには、尿中に排泄されてしまう分のカルシウムがどこかからか供給される必要があります。普通は食べ物として摂取され、小腸から吸収されるカルシウムが、その供給源になります。
>
> ところが、食べ物からのカルシウムが不足すると、小腸から吸収されるカルシウムだけではまかなえなくなります。かわりに、骨が溶けて、血液中に必要なカルシウムを供給するようになります。だから、カルシウム不足は骨を弱くする、という話になります。

ということで、

カルシウムは**「骨や歯を弱くしないためにとる」**栄養素といえます。

3歳児1人あたり一日のカルシウム目標量は500mg、成人は600～800mgです。何を食べればよいのでしょう。

《カルシウムが多くとれる主な食品》

牛乳・乳製品　吸収率　40%

食品名	摂取量	Ca含有量
牛乳	200ml	220mg
ヨーグルト	1ﾊﾟｯｸ(100g)	120mg
チーズ	1切れ(20g)	126mg

小魚　吸収率　33%

食品名	摂取量	Ca含有量
干しさくらえび	大さじ1（5g）	100mg
ししゃも	3尾（45g）	149mg

野菜　吸収率　19%

食品名	摂取量	Ca含有量
小松菜	1/4束(70g)	119mg
菜の花	1/4束(50g)	80mg
水菜	1/4束(50g)	105mg

上記の他に海藻（ひじき）、豆類（納豆・厚揚げ）などもカルシウムを多く含んでいます。

表から読み取れるとおり、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多く、また毎日の食習慣にも取り入れやすく、効率よくカルシウムが取れる食品といえます。

しかし、吸収率の高い牛乳でもたったの40%です。そこで覚えておきたいのが、

カルシウム吸収の助けとなるビタミンD

ビタミンDには、”カルシウムの吸収を高める””骨の新陳代謝を活性化する”などの働きがあります。

ビタミンDは以下の2つの方法で摂取できます。

①紫外線のもつエネルギーで体内でつくる。
②青背の魚（うなぎ、かつお、いわし、にしんなど）、卵黄、キノコなどから摂取。

> 体内で必要とされているビタミンDの70～90%は、紫外線のもつエネルギー（日光）から得ているとされていますが、紫外線による皮膚がんや、白内障への影響が指摘され、若い女性を中心にビタミンD不足が増えているようです。

骨を強くするには、カルシウムやビタミンなどの栄養を食べ物からとるほか、紫外線をあびることや運動することも必要ということが分かります。健康な毎日を過ごすために、カルシウムやビタミンDを意識して、バランスのよい食事と屋外で元気に活動することをこころがけましょう！！