

## じょうぶなほねをつくらう

あけましておめでとうございます！もう年が明けましたね。今回のテーマは「丈夫な骨を作ろう」です。将来にわたり健康な日々を送るためには丈夫な骨が欠かせません。そこで、今回は丈夫な骨を作るために必要な食材、栄養素などについてお話します！

### 骨作りに欠かせない3つの栄養素

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、

- ①カルシウム（骨の材料）
- ②ビタミンD（カルシウムの腸管からの吸収を助ける）
- ③ビタミンK（体内に取り込んだカルシウムの骨沈着に必要）

の3つです。カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨づくりの秘訣です。それぞれ多く含まれている食材を下に示しますので、参考にしてくださいね。



#### ビタミンDを多く含む

- ・イクラ ・さんま
- ・きくらげ ・鮭
- ・しらす干し
- ・ウナギのかば焼き
- ・アンコウの肝

#### ビタミンKを多く含む

- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・モロヘイヤ
- ・春菊
- ・納豆

#### カルシウムを多く含む

- ・ヨーグルト・牛乳
- ・木綿豆腐
- ・しらす干し
- ・サバの水煮
- ・水菜

他にも、たんぱく質や、脂質も骨を作るのを助けます。バランスよくいろいろな栄養素を取るようにしましょう！



### ほねクイズ

ほねをつよくするのはどれかな？まるをつけてみよう！



よるおそくまでおきている



そとであそぶ



ずっとゲームをする



いろんなものをたくさん食べる

### 骨を強くする日々の行動

骨を強くするためにできることは、普段の生活の中にもたくさんあります。例えば、エスカレーターやエレベーターに頼らず、階段を使うこともその1つ。「ベタ足」を意識して上り下りをする、かかとから足裏全体で自分の体重を支える動きになり、負荷がかかって骨により刺激を与えることができます。

また、電車の中でも座っているより立っている時の方が骨に負荷がかかるため、背筋を伸ばして姿勢良く立って乗ったり、椅子に座る時は“骨盤が立つように”浅く腰掛け、おへそから下に少し力を入れ、足裏をしっかりと床につけましょう。

### 今月のレシピ

### にんじんの卵炒めみそ風味



#### 風邪予防ポイント！

風邪予防にはまず**ビタミンA**をしっかり摂って粘膜を強化し、ウイルスの進入を防ぐことが大切です。にんじんに含まれるカロテンはビタミンAの一種で、ウイルスが侵入する鼻腔や気道の粘膜を丈夫にします。

#### 材料(2人分)

|             |    |         |        |
|-------------|----|---------|--------|
| にんじん (100g) | 1本 | A酒      | 大さじ1   |
| 卵           | 1個 | Aみそ     | 小さじ1   |
|             |    | A顆粒和風だし | 1g     |
|             |    | サラダ油    | 大さじ1/2 |

#### 作り方

- ①にんじんは斜め薄切りにし、せん切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①のにんじんを炒め、しんなりしたらAを加えて炒め合わせる。
- ④みそが全体になじんだら、②の溶き卵を加えさらに炒め合わせる。

© 2023 同志社女子大学 公衆栄養学研究室 がっきー