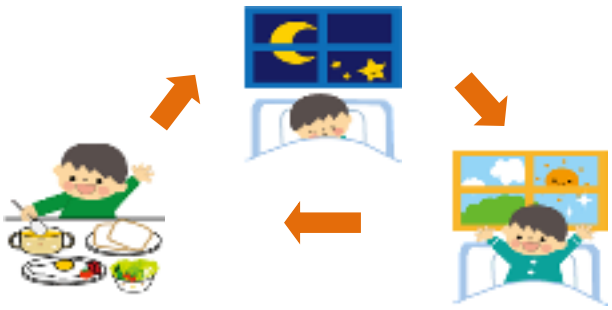
食育だより

2017年 4月

朝ごはんで元気な１日をスタート！

私たちの体は、睡眠中も絶えずエネルギーを消費しています。そのため朝起きた時は体温も血圧も低く、『血糖値が下がった』状態です。



朝ごはんを食べることにより消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。
そしゃく（噛むこと）は脳を刺激し、血糖値が上昇しエネルギーが補給されることによって集中力が高まり、活発に活動できるようになります。

子どもの「朝食抜き」は大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけましょう。

～　栄養のおはなし　～

カルシウムをとろう！

日本人に不足しがちな栄養素にカルシウムがあります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。
また、血液中にも一定の量があり、心臓や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液の凝固など生命を維持するためにさまざまな働きをしています。

カルシウムは乳製品や骨ごと食べることができる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、わかめやひじきなどの海藻、小松菜や大根葉などの緑黄色野菜に多く含まれます。
その中で最も吸収されやすいのは牛乳などの乳製品です。

朝ごはんやおやつに乳製品や小魚を取り入れたり、海藻や緑黄色野菜を使った汁物やサラダでご家庭でもカルシウムを摂取するよう、心がけましょう。

☆　一日にどれだけ摂ればいいの？

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)
（日本人の食事摂取基準：2015年版より一部抜粋）

年齢(歳)	男の子	女の子
0～1	200～250を目安に	
1～2	450	400
3～5	600	550

☆どの食品にどれぐらいのカルシウム？

食材名	食材量	カルシウム含有量
牛乳	コップ一杯弱（170ｃｃ）	190mg
プロセスチーズ	2切れ（30g）	190mg
木綿豆腐	1／4丁（75g）	90mg
しらす	10ｇ	50mg
小松菜	20ｇ	35mg

編集/発行　～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル