

食部会伝達講習

平成16年 6月 4日

栗東市 健康増進課



<カルシウム生活始めましょう>

本日の献立

新しょうがご飯
桜えびとモロヘイヤのかき揚げ
なすとジャンボピーマンのごま煮
めかぶのみそ汁
小倉抹茶ミルクもち

一人当りの栄養価

エネルギー 683 kcal
たんぱく質 16.8 g
脂質 24.2 g
塩分相当量 3.4 g
Ca 266 mg

新しょうがご飯

<材料 5人分>

米	2カップ
新しょうが	80g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3強
水	400cc

1. 米は洗って水気を切り、分量の水と一緒に炊飯器に入れて、30分以上置く。
2. 新しょうがは皮をむき、2cm長さ千切りにして、ザルにあげておく。
3. 米に酒、塩と新しょうがを加えて混ぜ、ふつうに炊く。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 236kcal たんぱく質 4.0g 脂質 0.7g 塩分 0.4g Ca 5mg

桜えびとモロヘイヤのかき揚げ

<材料 4人分>

モロヘイヤ	70g
桜えび	20g
衣	
溶き卵	1個分
冷水	1/2カップ
小麦粉	材料4人分(73g)
揚げ油	適宜

1. モロヘイヤは葉を摘み、2~3つに切る。ボウルに卵と冷水を合わせ、小麦粉を加えてさっくり混ぜ合わせて衣を作る。
2. 衣にモロヘイヤと桜えびを加えてさっくり混ぜる。これをスプーンでまとめて、175度の揚げ油に広げるようにして入れ、からりと揚げる。
3. 好みで塩や抹茶塩でいただく。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 219kcal たんぱく質 8.4g 脂質 14.0g 塩分 0.9g Ca 166mg

なすとジャンボピーマンのごま煮

<材料 4人分>

なす	小3個
ジャンボピーマン赤(パプリカ)	中2個(大は1と半分)
さやいんげん	70g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と2/3
酒	大さじ2
だし汁	1カップ
すりごま(白)	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ2

1. なすはヘタを取り、一口大の大きさに乱切りにする。
2. ジャンボピーマンは縦半分に切り、種を取って、2~3cm角に、さやいんげんは切り口を除き、2~3cm長さに切る。
3. なべにサラダ油大さじ2を熱し、なすとジャンボピーマンを入れて中火で3~4分炒める。さやいんげんも加え、カッコ内の材料を加えてふたをし、弱めの中火で約10分間煮て、ふたをとる。
4. の汁気がなくなってきたら、すりごまを加えてサッと煮て器に盛る。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 121kcal たんぱく質 2.2g 脂質 7.7g 塩分相当量 1.1g Ca 22mg

めかぶのみそ汁

<材料 4人分>

めかぶ	100g
(乾燥では12~13g)	
だし	600cc
みそ	30g
ねぎ	適宜

1. なべにだしを入れて温め、みそを溶き入れる。
2. めかぶを加えてひと煮立ちさせて火を止め、椀によそい、ねぎをのせる。

<一人当たりの栄養価>

**エネルギー 22kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.7g
塩分相当量 0.9g Ca 31mg**

注意! 乾燥めかぶは戻した後、よく水洗いして塩気を取り除いてください。

小倉抹茶ミルクもち

<材料 4人分>

A	片栗粉	40g
	砂糖	大さじ1と1/3
	抹茶	小さじ1弱
	牛乳	2/3カップ(140ml)
	水	2/3カップ(133ml)
	ゆであずき缶	大さじ3弱

1. 鍋にAを混ぜ合わせて火にかけ、煮立ったら弱火にして焦げないように木べらで底からよく混ぜ合わせる。
2. 弾力が出てきたら火からおろして粗熱をとる。スプーンを濡らして一口大にすくって器に盛る。
3. ゆであずきをかける。

<一人当たりの栄養価>

**エネルギー 85kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g
塩分相当量 0.1g Ca 42mg**

かなり力が入りますが、弾力がしっかりと出るまでよくよくかき混ぜてください!

骨のはたらき

1. 体を支える

立った状態や座った状態などにおいて、体重を支え、姿勢を保ちます。



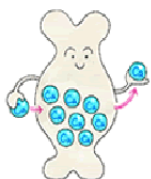
2. 臓器を守る

脳や心臓、肺など、やわらかい臓器を囲んで外部の衝撃から守ります。



3. カルシウムを蓄える

体に必要な栄養素であるカルシウムを蓄えます。全身のカルシウムの99%は骨に存在しており、血液中や細胞内のカルシウムが不足すると、少しずつ骨から溶け出します。



4. 骨髄で血液成分をつくる

骨には「骨髄(こつずい)」と呼ばれる部位があり、そこで赤血球、白血球、血小板などがつくられます。



カルシウムで骨貯金始めましょう

知ってた!? こんなにあるカルシウムの働き!



といわれ骨・脳・筋肉と全ての細胞で日夜活躍するカルシウム

骨を強くする	肩こり・腰痛・こむら返りの予防(筋肉の収縮)
免疫力を高める	精神の安定(ストレスに強くなる。)
動脈硬化の改善	老人性痴呆症を防ぐ
血液を凝固させる	血圧の安定
さまざまな酵素の働きを助ける	

体内に約1kgあるカルシウムは、その99%が骨や歯の中にあり、骨や歯を丈夫にする役目を果たし、残りの1%は血液中にあり、筋肉・神経の中にあり、生命を維持するのに重要な役割を果たしています。

骨、細胞、血液のそれぞれのカルシウム量は一定の濃度になるようにコントロールされていますが、絶対量が不足すると、このバランスが崩れ、骨粗鬆症・高血圧・動脈硬化・老人性痴呆症を引き起こす原因になるといわれています

カルシウムを食事ですれだけとるの？

カルシウムの吸収率や排泄率は個人差がありますが、カルシウムの収支をプラスにするためには、1日 560mg以上のカルシウムを食物からとる必要があります。これは日本人のカルシウム1日所要量 600mgとほぼ同じです。毎日 25mgの「骨の貯金」をするためには、1日のカルシウム摂取量は**800mg**となります。一方、海外での「51歳以上の女性でホルモン補充療法をしていない人のカルシウム1日摂取量」は、アメリカでは1,500mg、ヨーロッパでは1,000mgと定められています。



今日の食材の効能紹介

しょうが

辛味の成分が胃液の分泌をさかんにして消化機能を高め、健胃作用があり、食欲を増進させます。

桜えび

さくらえびの一番の特徴は、カルシウムの多さです。30g食べれば一日の必要量をまかなうことができるほどです。さくらえびはたんぱく質、カルシウム、鉄、キチンなど豊富な成分を含んでいて、丸ごと食べることによって有効な成分を全て取ることができます。

モロヘイヤ



モロヘイヤはあまり馴染みがありませんが緑黄色野菜の中では一番高い栄養価を誇ります。特にビタミンA、B₁、B₂、C、カルシウムなどを多く含み、汗を多量にかいたり、冷房で体を冷やす夏場に出回るモロヘイヤは夏場の疲れやすく、くずしやすい体調を整える効果があります。

めかぶ



単にいうと海藻のワカメの芽のようなもの。海藻は種ではなく胞子で増えますが、その胞子を出すための葉のような部分がめかぶです。めかぶはぬるぬるネバネバしていますが、この成分は頭を良くしたり、悪玉コレステロールを減らしたりする魚の脂肪酸と同じ仲間で、この成分には荒れた胃壁を修復したり、ピロリ菌を除去したりする働きがあります。

ごま

ごまは栄養価がとても高い食品で昔から「不老長寿の薬」「若返りの薬」とされ、老化を防ぐ力があります。その理由はまず、ごまに含まれる植物性の脂肪です。これらは血中の余分な脂肪やコレステロールを減らす働きをするので、動脈硬化や高血圧の予防になります。また血管を丈夫にするたんぱく質、老化防止に役立つビタミンE、骨粗鬆症に有効なカルシウムもたっぷり含みます。

牛乳



牛乳はカルシウムを豊富に含み、たんぱく質と結合された形になってとても吸収率が高いのが特徴です。そのほか、良質のたんぱく質をはじめ、糖質、脂質、鉄、リン、各種のビタミンなど多くの栄養素をバランスよく含む食品です。また、乳脂肪分には、胃の粘膜（内面を覆う上皮）を保護する働きがあり、胃潰瘍の予防にも効果的です。