

Beauty

骨が弱い日本人！

成人1日あたりのカルシウム所要量は600mg。しかし実際には、日本人の約70%の人はこれだけの量を摂取できていないといわれています。カルシウム摂取率は先進国の中でも最下位。昔は、日本人の食事といえば、カルシウムたっぷりの小魚や野菜中心のバランスのとれたメニューでした。しかし昭和30年代頃を境に日本人の食生活は大きく変わり、肉料理や加工食品(特にインスタント食品)中心になってきました。また、そもそも日本の土壌にはカルシウムが少ないために、野菜や水などに含まれるカルシウムも少ないらしいのです。こうしたことも、今日の日本人のカルシウム不足の大きな原因でしょう。ご存知の通り、カルシウムは骨や歯をつくる大事な原料です。しかしそれだけではなく、筋肉の伸び縮みをコントロールする、刺激に対する神経の感受性を鎮めさせる、アレルギーなどの過剰な反応を抑える、というように、体のあちこちでいろいろな働きをしているのです。

牛乳が一番！?

カルシウムをとる代表的な食品は「牛乳」。よくいわれているカルシウム吸収率は牛乳で53%、小魚で38%、野菜で18%。やっぱり、牛乳はカルシウムの王様！ではあるが、もちろん他の食品でもとれるので、牛乳が苦手な人は他のものからとるように心がけて！

食事で骨ケア

ご存知のように、骨にはカルシウムが欠かせません。残念ながらカルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではなく、さらに吸収率もあまりよくない。普段から心がけてカルシウム摂取につとめてください。

■やっぱり牛乳

牛乳に含まれる乳糖にはカルシウムの吸収を促進するはたらきがある。カルシウムが最も骨に蓄積されやすいのは夜。夕食後に飲むのが一番効果的！牛乳が苦手なら、チーズやヨーグルトがオススメ！

■小魚+酢で吸収率アップ

骨ごと食べられる小魚はつみれにしたり、ふりかけにしたりといろいろアレンジできます。また、南蛮漬けやサラダなど、お酢を使って調理するとさらにカルシウムの吸収率がアップします。

また、食事からとったカルシウムはビタミンDのはたらきによって吸収が促進されます。ビタミンDは日光(紫外線)によって皮膚下で合成されますが、食事からでも摂取できます。1日30分くらい日光浴をすると皮膚内のプロビタミンDからビタミンDが形成され、腎臓や肝臓で活性型に変わり、カルシウムの腸管での吸収を促進したり、骨の形成を高めてくれます。普段からカルシウムやビタミンDを多く含む食品を摂ることを心がけ、軽い運動を行う事が骨粗しょう症の予防になると言われています。

カルシウム不足は深刻な現代病!?

厚生省が定め1日に必要なカルシウムの量は600mg。これは尿や汗、便などで失われるカルシウムの量とほぼ同じ。しかし「600mgとっていれば大丈夫」ではなく、「最低でも600mg」だと思って下さい。もちろん、妊婦や授乳期の女性は1000~1100mg、成長盛りの人は700~900mg、など人によってそれぞれ差はあるものの、最低でも600mgは摂取したいものです。

骨粗しょう症とは?

ご存知の方も多いと思うが、骨粗しょう症(こつそしょうしょう)はカルシウム不足によって骨がスカスカになる病気。骨の中が粗くなるので、当然骨が弱くなり、骨折しやすくなります。加齢とともにその発生率は高くなり、高齢者ではちょっと転んただけでも骨折する場合があります！特に怖いのは、大腿骨頸部(骨盤にいちばん近い部分の足の骨)を骨折し、その結果「寝たきり」になってしまうことも！

ビタミンD?

実は、カルシウムの吸収にはビタミンDが大きく関与しています。積極的にとり入れてみてください。

ビタミンDを多く含む食品

マグロ刺身、イワシ、カツオ、サンマ、サバ、レバー、干ししいたけ、卵黄、バター等。。。

Panasonic ideas for life

全てのカウンターとの隙間がない、お手入れらくらくシンクです。カラーも、形もバリエーションが豊富♪自分だけのキッチンへ！

お掃除
ラクラク
宣言!!

普段のお手入れは拭くだけで簡単やさしいアール形状なのでコーナー部分のお手入れが簡単にできます。



熱や衝撃に強くやさしい素材(エポキシ樹脂)です。缶などを落としても、衝撃に強い素材。



IH天面がフラットだから、拭きやすい。IHとカウンターの段差も拭くだけでキレイに！カウンターとシンクの隙間がなく、拭くだけ！

今月のレシピ

豆腐とソーセージのグラタン



材料(2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁(約300g)
- ウイナーソーセージ・・・4本
- エリンギ・・・2本(約100g)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 牛乳・・・1カップ
- ピザ用チーズ・・・大さじ4
- バター 小麦粉 みそ 塩 こしょう

- 豆腐は水切りをし、粗熱をとり器に入る大きさにする。玉ねぎは薄切りに、エリンギ・ソーセージは適当に切る。
- バターで玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を混ぜ、なじんだら牛乳を加え、みそ大さじ1・塩・こしょうを加えとろりとするまで煮る。
- 耐熱皿に②を1/4ずつ入れ、豆腐・ソーセージ・エリンギを並べ入れ、残りの②を全体にかけます。チーズを全体に散らし、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで8~10分焼く。

五月山公園



大阪・池田市の高台に位置する「五月山公園」。自然の緑がいっぱいで、近隣の住民やハイキングコース利用者の集まる憩いの公園は、木々の間から爽やかな風が吹き抜ける心地よい場所。園内には、「日本一小さい」動物園や長い滑り台のある公園、7つのハイキングコース、ドライブウェイなどがあります。動物園としては、日本一小さい動物園なのですが、エミュー・マラー・ワビ・ウォンバット・アライグマなどたくさんの種類の動物たちがいます。近隣には無料でブナネリウム観賞のできる「五月山児童文化センター」や「池田城跡公園」があり休日をのんびり過ごすのにぴったりです。

住所	大阪府池田市綾羽 2-5-33
時間	動物園 9:00~16:45
料金	無料
定休日	動物園 火曜(祝日の時は翌日休)
お問合せ	072-752-7082(緑のセンター)