

ヘルシー Healthy かわら版!

桐蔭高校 保健委員会
2016年8月29日 第03号

7月15日(金)に和歌山市保健所から管理栄養士の金谷裕代先生をお招きして、「成長期に摂りたい栄養素」をテーマに健康セミナーを開催しました。その内容についてお知らせしたいと思います。

まず、健康に生活するために大切な主な栄養素は

- たんぱく質・脂質・ビタミンA、B1、B2、C・カルシウム・鉄です。

その中でも特にカルシウムと鉄について、お話を伺いました。

カルシウムが少ないとどうなる？

骨密度が低くなり骨粗鬆症になりやすくなります。

- カルシウムの1日の推奨量(2015年)

15歳~17歳 男 800mg 女 650mg 摂れば良いそうです。

では、1日に何をどれだけ食べれば推奨量のカルシウムが摂れるの？

(例)

- 牛乳、乳製品から 200mg程度
- 大豆製品から 100mg程度
- 野菜から 200mg
- 海藻から 50mg
- 乾物、種実から 50mg
- 魚介から 50mg

1食で集中的に食べるよりも、何食かに分けて食べた方が吸収が良い!

カルシウムが多く摂れる食品一覧

	食品	1回あたり使用目安	カルシウム量(mg)
乳製品	牛乳	コップ1杯(200ml)	227
	ヨーグルト(無糖)	100g	120
魚介・魚加工品	ししゃも	2匹	119
	煮干し(いわし)	10g	220
	うなぎ(かば焼き)	100g	150
大豆製品	油揚げ	1枚(30g)	93
	納豆	1パック(50g)	45
野菜	小松菜	100g	170
	菜の花	100g	160

貧血予防に...

①食事は抜かず、1日3回バランス良く食べる。

②鉄を多く含む食材を食事に取り入れる。

- 鉄の1日の推奨量(2015年)

15歳~17歳 男 9.5mg 女 10.5mg 摂れば良いそうです。

③鉄の吸収を良くする栄養素を多く含む食材を食事に入れる。

- ビタミンC : 緑黄色野菜(ブロッコリー、かぼちゃなど)、果物類(柿、いちご、キウイ)、いも類
- 動物性たんぱく質 : 肉類、魚類など
- 酸味の強い食品 : かんきつ類や酢の物など。

胃酸の分泌を高めるため
食べ過ぎには注意!

④鉄を添加した菓子類などを上手に利用する。

ヘルシークッキングで教えてもらったレシピを紹介します!

簡単おいしい♪小松菜のツナぽん和え

材料(4人分)	作り方
小松菜 1束(200g)	①小松菜...ゆでて3cm程度に切り、水気をよく切る。 ②ボールに、小松菜とツナを油ごと入れ、ぽん酢をかけて、よく混ぜる。
ツナ缶小 1缶(80g)	
ぽん酢 大2	

カルシウムクイズ!

① 次の食品で、カルシウムの吸収率が最も良い食品は?

- a. 小魚 b. 野菜 c. 牛乳

② カルシウムの吸収を助ける食品は?

- a. 酒 b. 食塩 c. 魚
d. 加工食品、インスタント食品

答えは裏面に!

Let's start
cooking!



～カルシウム、どの程度摂れていますか？～

15～17歳の皆さんは男子 800mg、女子 650mg のカルシウムを摂ることが推奨されていますが、実際にどれくらい摂れているか分かりますか？カルシウム自己チェック表を載せたので、カルシウムをどの程度摂れているのか一度調べてみましょう。判定は右ページにあります。

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と一日に3食を食べますか		一日 1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

カルシウムクイズの答え

① C. 牛乳 ② C. 魚

合計点… 点

合計点数	判定		コメント
	男子	女子	
20点以上	良い	良い	800mg 以上摂れています。
16～19点	少し足りない		800mg に少し足りていません。
11～15点	足りない	少し足りない	600mg 程度摂れています。
8～10点	かなり足りない	足りない	400mg 以下しか摂れていません。
0～7点	まったく足りない		ほとんど摂れていません。

みなさん、どうでしたか？「良い」という判定が出た人はこのままバランスのとれた食事を続けましょう。「少し足りない」「足りない」「かなり足りない」という判定が出た人は食生活を見直し、牛乳・乳製品、大豆製品、野菜等から積極的にカルシウムを摂るよう心がけましょう。「まったく足りない」という判定が出た人、このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。今すぐ食生活を見直して下さい。次にチェックした時は判定が上がることを願っています。

～健康セミナーの感想 By 保健委員～

おいしくて、簡単で、栄養も豊富なので、ぜひ家で作りたかった。

料理を作ってみて料理の大変さが分かった。出来上がった時、達成感がすごかった。

今まで、あまり意識したことがなかったけれど、チェックしてみたら、自分はカルシウムが不足していることに気がついた。

この健康セミナーでは学年を越えた縦割りの班で調理実習をしました。班のメンバーみんな協力して料理を作る中で「違う学年の人とも仲良くなれた！」という声も上がっています。

カルシウムや鉄分の知識をたくさん得ることができ、料理もおいしく食べられてとてもいい健康セミナーになったと思います。

(※ほねくとは太刀魚を骨ごとすり潰したすり身で作った天ぷら)

今まで食べられなかったほねくが食べられたから感動した！

日々、何かしらの栄養素が不足していると実感した。もう一度食生活を見直そうと思った。