

栄養だより vol.13



***** 4月号

牛乳をたくさん飲めば骨量は増える??



牛乳は多くの栄養素を豊富に含む優れた食品です。特にカルシウムは 100g(約 97ml)中 110mg も含まれ極めて優秀なカルシウム源と言えます。では、牛乳を飲めば飲むほど骨量は増えるのでしょうか？

結論から言うと、カルシウム摂取による骨量増加については、ある一定のレベル以上は期待出来ません。また、食事摂取基準 2010(厚生労働省)では、成人の1日のカルシウム上限量は 2300mg と定められています。長期間に渡るカルシウムの過剰摂取には泌尿器系結石、ミルクアルカリ症候群、他のミネラルの吸収阻害などを引き起こす危険性があるためです。さらに普通牛乳 100g(約 97ml)には 3.8g の脂質が含まれ、仮に1日1杯飲んだとすると約 40g もの脂質を摂ることになり、脂質の過剰摂取にも繋がります。

しかしカルシウムが日本人の食生活で不足しやすいことも事実です。1日 400ml 程度では血中コレステロールや体脂肪率の増加は起こりにくいと言われておりますので、1日 200~400ml くらいの摂取を目安にすると良いでしょう。低脂肪乳、無脂肪乳、スキムミルクなどを活用するのもオススメです。

4月の食材 いら

いらは疲労回復の働きをするビタミン B1 や抗酸化作用のあるビタミン A を多く含みます。炒め物や卵とじなどももちろん美味しいですが、さっと茹でておいて、おひたしやナムル、みそ汁に入れるなどいろいろな料理に取り入れてみてください。

いらとろろ納豆

材料 (2人分)

- いら.....1/2 束
- 納豆.....2パック
- 長芋.....5cm くらい
- しょう油.....適量
- もみ海苔.....適量

作り方

- 1 ニラを沸騰したお湯入れ、10秒くらいさっと茹でて冷ましておく。冷めたら水気を軽くしぼり、小口切りにする。
- 2 納豆は付いているしょう油と辛子を加えよく混ぜる。
- 3 長芋はビニール袋に入れ、すりこぎなどで叩いてつぶす。
- 4 小鉢などに1、2、3を入れ、上に海苔をのせる。
- 5 食べる時に全体をよく混ぜ合わせる。味が薄かったらしょうゆで調整する。



★ご飯にかけても美味しいが、スパゲティやうどん、蕎麦と一緒に食べてもよい。その時は少し麺つゆなどを加えるとよい。

※叩いてつぶした長芋の食感がなかなかおもしろいです！

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

