

栄養だより

vol.14



5月号



コーラを飲むと骨が弱くなる???

コーラにはリンが多く含まれ、大量に飲むと歯や骨が溶けるとよく聞きます。しかし実際のところ人での研究はほとんど行われておらず、この説に科学的根拠はありません。ではコーラをたくさん飲んでも人体には全く影響ないのでしょうか？

私達の体内で最も多いミネラルはカルシウムで、リンはそれに次いで体重の1%と多く、両者は2:1(カルシウム:リン)の割合で存在します。リンは骨の成長にも関係しますが、大人はそれほど必要ではないため、腎臓から排泄する方向に変わります。つまり必要以上のリンの摂取は腎臓に負担をかけ、機能低下を誘発することになるのです。リンはコーラ以外の多くの食品にも含まれ、普通に食事をするだけでも自然に摂取されるミネラルです。典型的な和定食一食でも1日あたりの摂取基準量の半分以上になり、さらに加工食品やコーラ系清涼飲料水に含まれるリンを加えると確実に過剰摂取となります。体に必要なミネラルであるものの、加工食品の需要が高まる現在ではリンは摂り過ぎの傾向にあるのです。腎臓に余計な負担をかけないよう、今一度日頃の食生活を見直す必要があるかもしれませんね。

5月の食材 レタス

冬の間高騰が続いていたレタスですが、これからが旬なので価格も安定し、地物の美味しいものが出回ります。クセがなく食べやすいので、レタスでビタミンや食物繊維をどんどん補給しましょう。

レタスと塩昆布のサラダ

材料(2人分)

- レタス.....5~6枚
- 新玉ねぎ.....1個(小)
- 塩昆布.....大さじ1
- ごま油.....小さじ2

作り方

- 1 レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。新玉ねぎは薄くスライスして水にさらした後、水気をしぼる。
- 2 大きめのボールに1と塩昆布を入れ、ごま油も加え全体を混ぜる。塩気が足りなければ、塩昆布を足すか、塩、しょう油などで調節する。※塩昆布のかわりに韓国海苔などをちぎって加えても美味しい。



ご存じですか? 「50℃洗い」

野菜を50℃のお湯で洗うと、野菜がびっくりして(ヒートショック)活性化され美味しくなるというものです。レタスだと20秒くらいお湯の中で洗います。冷水につけるよりシャキッと元気になりますよ。

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。

