



## ～今月のテーマ～ 鉄・カルシウムを効率よくとる食事とは

体が成長する中学生の時期には、鉄・カルシウムは特に必要な栄養素です。しかし、日本人に不足しがちな栄養素でもあるので（国民健康・栄養調査 H29 年結果より）、日頃の食事の中で気をつけてとる必要があります。鉄・カルシウムが体に吸収される仕組みを知って、毎日の食生活に気を配っていきましょう。

### ◎鉄・カルシウムを効率よくとるポイント◎

#### 主食・主菜・副菜を揃えよう!!

鉄・カルシウムをとるためには、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミンなどをバランスよくとることが必要です。そのためには、主食、主菜、副菜を揃えるように心掛けましょう。お手本は給食です。



#### 食材を組み合わせ、吸収率をアップ!!

鉄・カルシウムは、単独では体の中に吸収されにくいので、食材を上手に組み合わせる食べ方が大切です。例えば鉄は、ビタミン C や動物性たんぱく質（肉、魚など）を含む食品と、カルシウムはビタミン D を多く含む食品と組み合わせることで、体の中に吸収されやすくなります。

#### 鉄の吸収を助ける **ビタミン C** と動物性たんぱく質

★**ビタミン C**: いも・キャベツ・ピーマン・果物に多く含まれます。非ヘム鉄（ほうれん草、海藻、大豆などに含まれる鉄）の吸収を助けます。

★**動物性たんぱく質**: 鉄と結合し、腸での吸収を助けます。動物性たんぱく質の中には、ヘム鉄（レバー・肉・魚などに含まれる鉄）を多く含むものが多いため、これらの食品を積極的にとるようにしましょう。

成長期のおみなにしっかりとってほしい栄養素です



#### カルシウムの吸収を助ける **ビタミン D** とマグネシウム

★**ビタミン D**: 魚・きのこ・卵に多く含まれます。カルシウムと結合して、体の中に吸収されやすくなります。また、ビタミン D は日光に当たることにより、体内で作り出すこともできるので、外での活動もおすすめです。

★**マグネシウム**: 大豆、アーモンド、その他様々な食品に含まれます。カルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、歯や骨の形成にも必要な栄養素なので、成長期の皆さんは特にいろいろな食品を組み合わせる食べ方が大切です。



【吸収率 UP! 例えば給食では、こんな風に組み合わせています。】



【鉄】ひじき・ほうれん草・大豆など



【ビタミン C・動物性たんぱく質】肉・魚・キャベツ・じゃがいも・ピーマンなど

・ひじきあえ  
・かきたま汁  
・家常豆腐  
など



【カルシウム】乳製品・小魚・大豆製品など



【ビタミン D・マグネシウム】魚・きのこ・卵・アーモンド・アーモンドなど

・クリームシチュー  
・大豆の磯煮  
・いりこアーモンド  
など



同じ料理に組み合わせてももちろんいいですが、別々のおかず色々な食材を組み合わせることで効率よく鉄・カルシウムがとれるバランスのよい食事になります。

#### 吸収を阻害する栄養素も知っておこう!!

**リン** → 加工食品、清涼飲料などに比較的多く含まれます。リンの摂取量が多いとカルシウムの吸収が悪くなるため注意しましょう。



**タンニン** → 緑茶、紅茶などに含まれる苦み成分です。とりすぎると鉄の吸収を悪くさせます。食中、食後はタンニンを含まない麦茶やほうじ茶がおすすめです。



#### 作って食べてみよう! ~じゃこあえ~

材料 (4 人分)  
しらす干し 15g  
キャベツ 大 3 枚  
きゅうり 1/2 本  
カットわかめ 2g  
(調味料)  
酢 大さじ 1  
砂糖 小さじ 1  
みりん 小さじ 2/3  
薄口しょうゆ 小さじ 1  
食塩 少々  
油 小さじ 1

- わかめは水につけて戻し、水気を切っておく。
- フライパンに油をひき、しらす干しを炒め冷ましておく。
- キャベツは 5 mm 幅の短冊切りにし、さっと茹で、水で冷やした後、水気を切っておく。
- きゅうりは 3 mm ほどの小口切りにし、塩もみをして水分を絞っておく。
- ①~④を調味料と一緒にあえる。

鉄・カルシウムたっぷりです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

