

食育だより

2019年

4月

成長期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。
牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。
この量は3歳から5歳の1日に必要な摂取量の約40%、
1歳、2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。

毎日カルシウムが多く含まれる食品を意識して食べましょう。

<カルシウムが多く含まれる食品>

食品名	量	カルシウム含有量
普通牛乳	200ml	227mg
低脂肪牛乳	200ml	268mg
スライスチーズ	18g (1枚)	113mg
納豆	50g (1パック)	45mg

(参考:日本食品成分表2015年版七訂) 比重:牛乳1ml = 1.03g

<1日の目安>

	男の子	女の子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2015年版)



アイコーメディカルの新たな取り組み



(写真はイメージです)



調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。
砂糖は主に、サトウキビからできています。製法によっていくつかの種類に分かれます。

	上白糖	三温糖	きび砂糖
色	白	茶	薄茶
特徴	<ul style="list-style-type: none"> しっとりしている 純度が高く、不純物が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> 上白糖より少量の使用で、甘みが出る 上白糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている 	<ul style="list-style-type: none"> 上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている

サラダにはドレッシングやマヨネーズに、「アマニ油」と「オリーブオイル」を加え、使用いたします。

	アマニ油	オリーブオイル
脂肪酸	α リノレン酸 【必須脂肪酸】	オレイン酸
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 必須脂肪酸は体内では作ることができないので食べ物から摂る必要があります αリノレン酸から脳細胞の活動を支えるDHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内で作られます 	<ul style="list-style-type: none"> オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます 整腸効果もあるので便秘改善に有効です

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル