

# 食育通信

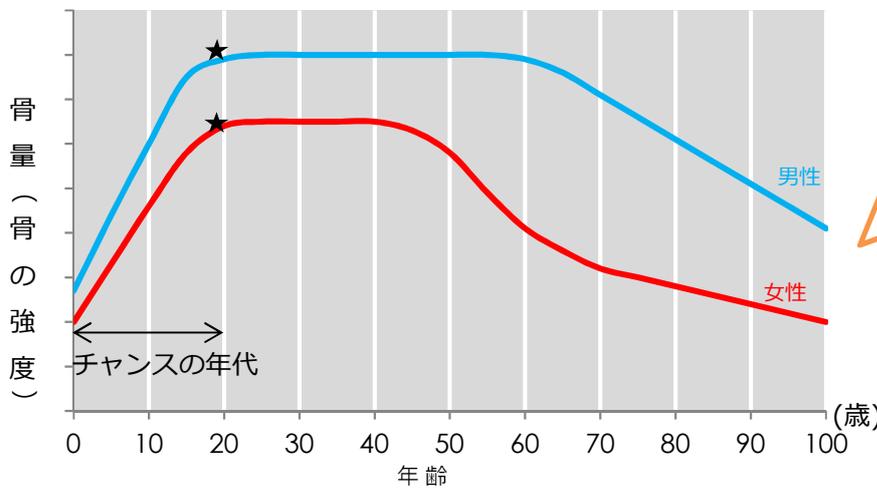
健康づくり課管理栄養士

伊勢原市健康づくり課では、例年、「骨量測定」や「1年生向け食育講座」を実施しています。「食」を通じた健康づくりのため、今年度も生徒の皆さんに「食育通信」をお届けします。

## 骨量の貯金！今のうちに

10歳代は骨量を増やすことのできるチャンスの年代です。40歳代ころからは徐々に骨量の貯金は減っていきます。この時期に骨量をしっかりと貯金しておきましょう！

【骨量の年齢変化の推移】



骨量をも高めるチャンスに、骨の主成分であるカルシウムが豊富な食材をとろう！

## カルシウムの多い食材は??

骨を丈夫にするために、カルシウムが豊富な食材をご紹介します！

色々な食材からとろう♪

### 牛乳・乳製品



### 大豆製品



### 小魚・海藻・乾物



### 緑黄色野菜



## 「朝食」食べるが勝ち！

朝食を食べる人と食べない人とでは、学力や体力等に差があるのを知っていますか？朝食を食べないと脳にエネルギーが届かず、集中力が上がらないことがあります。朝食を食べるだけでも成績があがるかも！さあ、朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう！

〈数学の平均正答率〉

「食べる」

**60点**



**WIN!**

「食べない」

**44点**



**LOSE...**

**VS**

朝食を食べない人は食べる人に比べて…

- 太りやすい体質になる
- 便秘になりやすい
- ストレスがたまりイライラしやすい
- 不眠傾向になりやすい

「早寝早起き」も  
大事デスネ…

**OH NO...**



## デキル人は「自炊している」

あの大スター、大谷翔平選手は自分の健康管理のため、自炊をしているそうです。あまり料理をしない人も、まずは簡単調理からチャレンジしてみましょう。ちょっとした工夫で体を作るたんぱく質やカルシウムも食べられます。

冷凍からあげ丼



ごはん→キャベツ千切り→冷凍からあげの順にのっけるだけ！

お好みで七味唐辛子やきざみのりをトッピング♪

納豆チーズトースト



食パン→納豆→チーズを乗つけてトースターで5分！

納豆好きにはたまらない♡

伊勢原市のHPに  
簡単レシピが載っ  
てるよ！



<https://www.city.isehara.kanagawa.jp/docs/2014081900300/>

チェックしてみてね↑